



NPO法人

いさとスポーツクラブ

3/1回覧



リズムに合わせて楽しみながら

運動不足を解消しましょう♡

リズム体操

無料体験会

参加者募集！

講師は…

エアロビクスインストラクター

内 田

インストラクター

！ 5月中旬から教室の開講を予定しています。

日 時 : 4月11日(金) 9:45～11:15

※体を動かすのは60分間程度です

場 所 : 井上公園水泳場 2Fスタジオ

対 象 : 成人男女

募集人数 : 20名(先着順)

持ち物 : ヨガマット(貸出し用あり)、室内シューズ、
飲み物、汗拭きタオル

9:45～ あいさつ・説明

10:00～11:00 レッスン

11:00～ アンケート記入

何か運動をしたい方…
ストレス解消をしたい方…

健康的な体を目指しましょう！

リズムにのって
楽しく♪

簡単にできる
リズム体操です！



【 受付期間・場所 】

3月11日(火)～3月22日(日)まで 9:00～20:00 ※月曜休み

いさとスポーツクラブ受付 (担当:井木)

☎(0565)44-0050

直接窓口または、お電話でお申し込みください。

