

1月 ビッグアリーナDAY

正月なまり解消!

ZEROエアロ教室

~ZEROから始めるエアロビクス~

初心者
大歓迎

ダンスが
苦手でも

リズムに
乗れるさ!



講師:宮林 裕子
(ミヤバヤシ ヒロコ)
健康運動指導士

----ZEROエアロとは----

ゆったりとした音楽で初心者でも
踊りやすい有酸素フィットネスです!

日時: 1月17日(土) 10時~11時 (受付は9時30分から)

場所: 岩沼市総合体育館 サブアリーナ

参加料: 600 円 (現金のみ)

対象: どなたでも! (中学生以下の方は保護者同伴)

定員: 先着 50 名

申込方法: ①Googleフォーム、②お電話

③総合体育館に直接申込のいずれか

申込期日: 1月5日(月)午前9時~1月15日(木)まで

持ち物: 運動できる服装、室内シューズ、飲み物、タオル



ホームページ



Instagram



Googleフォームは
こちらから↑

岩沼市総合体育館 0223 - 24 - 4831