

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 ヒロヨ)
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



インスタグラム



Googleフォームは
こちらから↑