

# 短期講座受講者募集



6月7日(日)9:00から受付開始！！



お待ちしております！！

## ナイトエクササイズ講座 (エアロビクス&ピラティス)

- ☆開催日 7月 3日(金)  
10日(金)
- ☆時間 19:00~20:00
- ☆参加費 会員 1,000円  
非会員 1,200円
- ☆場所 スポーツセンター キッズエリア
- ☆定員 20名
- ☆内容

前半は有酸素運動エアロビクスで脂肪を燃焼します。後半はポールを使ったボディメンテナンスピラティスで内側から体幹・姿勢を整えます。軽やかでしなやかな身体づくりに最適な内容です。

- ☆講師  
吉川 絵里 氏 (エアロビクスインストラクター)  
服部 真輝 氏 (ピラティスインストラクター)



令和7年「モーニングエクササイズ講座」より

※電話・メールでのお申込みはできません。スポーツプラスおおはる事務局までお越しください。

### 《申込み・問合せ先》

スポーツプラスおおはる 大治町スポーツセンター内

TEL 052-217-6211

受付時間 月・木 9:00~17:00 / 日・火・金 9:00~12:00 休日 水・土・祝日の翌日