



短期集中講座受講者募集

大好評につき
オータムナイトでも



ナイトエクササイズ 講座

エアロビクス&ピラティス

9月4日（金） 11日（金） 19:00-20:00

☆有酸素運動のエアロビクスで脂肪を燃焼！

☆ポールを使ったボディメンテナンスピラティスで体の内側から
“体幹” “姿勢” を「整えます」

☆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）



軽やかで しなやかな身体づくりにピッタリ！



令和7年「モーニングエクササイズ講座」より

【開催日】 9月4日（金） 11日（金）

【時 間】 19:00-20:00

【場 所】 キッズエリア

【参加費】 会員の方 ¥1,000 会員でない方 ¥1,200

8月2日（日） 9:00～
受付開始

The Friday Night Aerobics & Pilates
at Oharu Autumn Night



※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