

2019年度 仙台市泉総合運動場 主催

【月曜日・50分エクササイズ】

# シェイプアップエアロ IV期



◆ 内 容 初級レベルのエアロビクス教室。初めての方にも安心して受講いただけるような内容です。運動不足解消や代謝UP, 筋力強化したい方, 一緒に気持ち良く運動していきましょう。

◆ 日 程	1月	6・20・27
	2月	3・10・17
	3月	2・9・23・30

◆ 時 間 11:00～11:50

◆ 会 場 泉武道館2階(剣道場)

◆ 定 員 35名

◆ 講 師 芳田 衣里香 先生

◆ 受 講 料 7,500円

◆ 準 備 物 運動着・室内用シューズ・汗拭きタオル・ドリンク

◆ 申 込 み 【新規申込方法】 NET(SPFプログラムサーチ)・窓口【先着順】  
【新規支払期間】 12月20日(金)～12月27日(金)



指定管理者 (2021.3.31まで)  
(公財)仙台市スポーツ振興事業団  
Sendai City Sports Promotion Foundation  
仙台市泉総合運動場