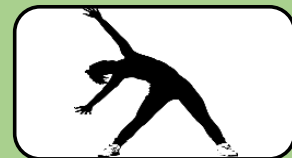


エアロビクス 12月期・IV期



◆ 内 容 基本ステップを中心に大筋群を大きく動かし、徐々にステップのバリエーションや運動量を上げていきます！各部位の筋力を高め、体幹の強化を計りバランスのとれた身体をつくる。

◆ 日 程 12月期

12月	5・12・19・26
-----	------------

IV期

1月	23・30
----	-------

2月	6・13・20・27
----	------------

3月	5・12・19・26
----	------------

◆ 時 間 10:00～11:30

◆ 会 場 泉武道館2階(剣道場)

◆ 定 員 50名

◆ 講 師 河野 みのり 先生

◆ 受 講 料 12月期 3,200円

IV期 8,000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[®] 0974-7474)・窓口【先着順】

【新規支払期間】 12月期 11月21日(木)～11月28日(木)

IV期 1月 9日(木)～1月16日(木)



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