

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 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ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑｻｰﾁ)・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