2019年度　仙台市泉総合運動場　主催

【木曜日・90分エクササイズ】

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郡を大きく動かし，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　　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ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑｻｰﾁ)　・　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