


令和2年度 仙台市泉総合運動場 主催

【木曜日 / 一般対象】

エアロビクス 1期

- ◆ 内 容 基本のステップを中心に大筋群を動かし、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作る。
- ◆ 日 程

4月	9・16・23・30
5月	14・21・28
6月	4・11・18・25
- ◆ 時 間 10:00 ～ 11:30
- ◆ 会 場 仙台市泉総合運動場 泉武道館 2F(剣道場)
- ◆ 定 員 50名
- ◆ 講 師 河野 みのり 先生
- ◆ 受 講 料 8,800円
- ◆ 準 備 物 運動着・室内用シューズ・汗拭きタオル・ドリンク
- ◆ 申込方法 NET・窓口 (先着順)
- ◆ 申込期間 **【優先受付】** 3月 5日(木) ～ 3月19日(木)
【新規受付】 3月26日(木) ～ 4月 2日(木)
- ◆ 問 合 せ

	指定管理者 (公財)仙台市スポーツ振興事業団 仙台市泉総合運動場 〒981-3124 泉区野村字新桂島前60 TEL: 372-1019
-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------