

【金曜日・一般(高校生以上)】



# はじめてのエアロ

予約  
不要

開催日によってエアロビクスの内容が変わります。  
初めての方から経験者まで！ぜひご参加ください♪

● 日 程	開催日(金曜開催)	教室名	内容
	1/19	ベーシックエアロ	基本のエアロビクスを行います★ 1つ1つのステップを他の回よりも 丁寧に指導します♪
	2/2	チャレンジエアロ	強度が高めのステップを行います、 低めのステップも紹介しますので 安心してご参加いただけます◎
	2/9	エンジョイエアロ	エアロビクスで楽しく身体を動かします。 最後に聞きなれた音楽に合わせて エアロビクスを楽しみましょう♪
	3/8	ベーシックエアロ	基本のエアロビクスを行います★ 1つ1つのステップを他の回よりも 丁寧に指導します♪
	3/22	チャレンジエアロ	強度が高めのステップを行います、 低めのステップも紹介しますので 安心してご参加いただけます◎
	3/29	エンジョイエアロ	エアロビクスで楽しく身体を動かします。 最後に聞きなれた音楽に合わせて エアロビクスを楽しみましょう♪

● 曜 日 金曜日

● 時 間 11:10~12:00

● 会 場 泉総合運動場 剣道場

● 講 師 施設スポーツ指導員 中原 綾乃

● 参加料 500円/1回

● 申込み 事前申込不要

※体育館入口の券売機にてチケットを購入後、会場へお越しください。

● 準備物 運動着・室内用シューズ・タオル・ドリンク・その他各自必要なもの  
ヨガマット(お持ちでない方は当日貸し出します。)

● その他

- ・一度お支払い頂いた受講料は、原則お返しできません。
- ・会場内は水分補給以外の飲食は禁止です。
- ・お子様連れでの受講はできません。
- ・事業の様子を撮影し広報物等に掲載・使用する場合がありますので予めご了承ください。
- ・引き続き、感染症対策を適宜行います。



## 仙台市泉総合運動場

(指定管理者：公益財団法人仙台市スポーツ振興事業団)

仙台市泉区野村字新桂島前60

TEL : 022-372-1019 FAX : 022-372-0151

泉総合運動場

Izumi General Athletic Field



様々な情報を更新中！



Instagram

@izumi\_general\_athletic\_field