

【木曜日・一般(高校生以上)】

(木) 美ボディエアロ

コンディショニングで体を整え、体幹を意識した姿勢づくりを行った後に有酸素運動を行います。
ステップのバリエーションを楽しみながら、徐々に運動量を上げていきます！
楽しく汗をかきながら、引き締まった美しいボディラインを目指しましょう♪

- 時 間 10:30~12:00
- 会 場 泉武道館 2階剣道場
※会場内は水分補給以外の飲食は禁止です。
- 定 員 各期/40名
※申込が少ない場合、開催を見合わせる場合があります。
- 準 備 物 運動着・室内用シューズ・タオル・ドリンク
ヨガマット※各自でご持参ください。
- 講 師 松崎 純子 先生



| 開催日程 | | | 受講料 | 申込日程 | |
|------|-----|------------|-----------------|-------------------|------------------|
| 1期 | 4月 | 9・16・23・30 | 全11回 9,900円 | 優先申込 | 3/5(木)~3/18(水) |
| | 5月 | 7・14・28 | | 新規申込 ※優先申込の残り枠 | 3/19(木)~4/8(水) |
| | 6月 | 4・11・18・25 | | | |
| 2期 | 7月 | 2・9・16 | 全12回 10,800円 | 優先申込 | 6/4(木)~6/17(水) |
| | 8月 | 6・20・27 | | 新規申込 ※優先申込の残り枠 | 6/18(木)~7/1(水) |
| | 9月 | 3・10・17・24 | | | |
| | 10月 | 1・8 | | | |
| 3期 | 10月 | 15・22・29 | 全11回 9,900円 | 優先申込 | 9/17(木)~9/30(水) |
| | 11月 | 5・12・19・26 | | 新規申込 ※優先申込の残り枠 | 10/1(木)~10/14(水) |
| | 12月 | 3・10・17・24 | | | |
| 4期 | 1月 | 7・14・21 | 全10回 9,000円 | 優先申込 | 12/3(木)~12/16(水) |
| | 2月 | 4・18・25 | | 新規申込 ※優先申込の残り枠 | 12/17(木)~1/6(水) |
| | 3月 | 4・11・18・25 | | | |