

火曜日  
午前

## 週いち！健康エクササイズ

有酸素運動

脂肪燃焼

血流改善

- 当館のスポーツ指導員が毎回違ったテーマでトレーニング&ストレッチ&エアロビクスを指導！
- 当日型だから気楽に参加できます！簡単なエアロビクス運動も大人気です♪

開催日		教室詳細	
4月	16・23・30	● 時間	9:45~10:35
5月	7・14・28	● 受講料	400円/回
6月	11・25	● 対象	一般
7月	2・16・30	● 定員	100名程度
8月	27	● 講師	カメイアリーナ仙台 スポーツ指導員
9月	3・10・24	● 会場	1F 第二競技場
10月	1・8・22・29	● 準備物	運動できる服装 室内用シューズ タオル 飲み物
11月	5・12・19		
12月	3・17		
1月	7・28		
2月	4・18・25		
3月	4・11・25		

### 【当日参加型プログラム】

- 当日券売機でチケットを購入後  
第二競技場 受付にご提示ください。
- ポイントカードがございます。  
初回、受付にて発行いたします。

## 注意事項

- 一度お支払い頂いた受講料は原則として返金できません。
- 事業の様子は写真・動画撮影をさせていただき、ホームページ等に掲載する場合がございます。予めご了承ください。
- 駐車場は有料です。(1時間100円、その後30分毎に50円)満車の場合は近隣のコインパーキング等をご利用ください。路上への駐車等はおやめください。
- 貴重品は自己管理をお願いします。盗難・紛失等の責任は当館では負いかねます。
- 個人情報等については、関係法令を遵守して取り扱うものとし、当財団の事業以外の目的には利用いたしません。
- 夜間(17時以降)の小学生対象教室にご参加の場合は、原則として、保護者の方の送迎をお願いいたします。