

音楽に合わせて楽しくエクササイズ!! ♡♡

初級エアロビクス

有酸素運動の嬉しい効果

強度 ★☆☆
難易度 ★☆☆

- ✓ はじめての方
- ✓ 少し慣れてきた方

運動不足解消!!
ストレス発散できます☆

心肺機能
の向上

脳の
活性化

脂肪燃焼

生活習慣病
の予防

運動プログラム

60
分間

ウォーミングアップ
メイントレーニング
筋カトレニング
クールダウン

2022

開催日程

1月	5日, 12日, 19日, 26日	4回
2月	2日, 9日, 16日	3回



毎週水曜日 10:30~11:30

* 教室日程は2か月ごとに発表します *



詳細

場 所	コミュニティルーム（やまぐち富士商ドーム3階）		
持 ち 物	運動シューズ、動きやすい服装、タオル、飲み物		
料 金	体 験 500円	1回 800円	月参加 開催回数×800円
講 師	エアロビクインストラクター 杉村 有紗 スタジオエニバディーズ養成コース修了		

お申込み・お問い合わせ

山口きらら博記念公園
指定管理者きらら未来創発パートナーズ

〒754-1277 山口県山口市阿知須 509-50
TEL:0836-65-6903

