

初心者エアロビック講座

～みんなで楽しくエクササイズ～

★エアロビックは、音楽のリズムに合わせて動くダンス系有酸素運動です。しっかりと体を動かしたい方におすすめです。



こんな効果が期待できます！

- 脂肪燃焼
- ストレス解消
- 肩こりや腰痛の改善★
- 睡眠の質向上



期 日 令和5年12月11日(月)10時00分開会
場 所 新和町民センター1階 大会議室
講 師 矢田 智美先生 (天草市エアロビック連盟代表)
対象者 小宮地在住の方※地域外の方も参加できます。
定 員 20名 (先着順)
参加費 無料
持ち物 動きやすい服装、体育館シューズ、飲み物
申込期限 令和5年12月8日(金)まで
申込方法 電話またはLINEでお申込みください。
(住所・氏名・電話番号必須)



(振興会 LINE)

【問合せ先】

小宮地地区振興会 事務局 上元
(小宮地地区コミュニティセンター内)

TEL：46-3601 (平日9時～17時まで)