

エアロビック講座

～ 体スッキリ体操 ～

★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7年1月29日(水)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(健康ポイントが付きます)
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7年1月24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 堀口
(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)