

2月ソフトエアロ

クラス開設・参加者募集のお知らせ

疾病予防運動施設 健康塾が提供する少数制の特別クラスです。

2月はソフトエアロをおこないます。専用の音楽を使い、安全に効率的に体を動かす有酸素&レジスタン運動です。懐かしい90年代のエアロビックダンスのコリオグラフィー(動き・振付)をベースに楽しくおこないます。

このような方におすすめ！

- ♪音楽に合わせて楽しく運動がしたい
- ♪今よりも運動効果をあげたい
- ♪正しい運動方法を学びたい
- ♪シェイプアップしたい



◆日時: 土曜日 15:00~15:50

◆料金: 一般 **¥1,100**/1回
会員 **¥ 550**/1回

◆定員: 各**6名様**

※コロナ感染予防の為、少数制でおこないます。

◆場所: 健康館 5階 **健康塾**

◆担当: 健康塾 トレーナー

健康運動指導士・ADI認定修了
オールジャパンエアロビック選手権 男子シングル86年・87年 3位

◆申込方法: 予約制です。健康館4F健康塾にてお電話又は直接お申込みください。
営業・受付時間 9:00~17:00

☎ **0798-36-1166**

アクセス、その他情報は
健康塾ホームページ
Instagramでご覧ください。



参加者のお声

普段動かない動きですが世代に合わせた内容でわかりやすく提供してくれるので参加しやすいです。何よりも音楽に合わせて皆と笑いながらおこなうことが楽しいです。また最後のストレッチが気持ちよく達成感もあります。
Y様(女性)



健康塾HP

Instagram



KENKOH.JUKU.WATANABE