

# 1コインでエアロビクス!?

当日参加OK!

水曜日<<13時30分~14時30分>>

12月... 11日・18日

1月... 15日・22日・29日

2月... 12日・19日・26日

3月... 11日・18日



750g★1kg★1.5kg★2kg

体調に合わせて重さを選びましょう!



## ダンベルエアロ

受講料：1回500円※電話で予約可

場所：蒲原体育館

対象：18歳以上

内容：エアロビクス・ストレッチ

持ち物：運動できる服装・飲み物

室内シューズ・タオル

講師：清見潟公園SC インストラクター



※気象状況により、休講・中止になる場合があります。  
スポーツ教室のきまりをご確認ください。

(公財) 静岡市体育協会

蒲原体育館 ☎ 054-385-7501