



エアロビクス教室

初心者からどなたでも楽しくエクササイズ!

お願い	新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。 ①検温して平熱を超える発熱がある場合や体調がよくない場合は参加をご遠慮ください。 ②マスク着用でお越しください。 ③講習中は、十分な距離を確保し、マスク着用については、指導者の指示に従ってください。	
内容	ケガ予防のためにウォーミングアップとクールダウンを楽しく行い、エアロビクスではしっかりと汗を流します！	
日時	4月・・・6日、13日、20日、27日 5月・・・11日、18日、25日（※4日休み） 6月・・・1日、8日、15日、22日、29日 ※荒天等により中止、変更がある場合は、ホームページでお知らせします。	毎週火曜日 10:00-11:15 全12回
講師	金田一 真理子（日本エアロビック連盟山口支部理事）	
場所	体育館	運動強度
対象	18歳以上の女性（※高校生は除く）	★ ★ ★ ☆ ☆
定員	30名	難易度
参加料	7,200円（全12回分）	★ ★ ☆ ☆ ☆
携行品	運動のできる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物	
申込み	新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3密を回避する方法に変更しています。皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。 1) 申込み方法 ・ 3月2日（火）8:30 から 先着順 に 電話 または 窓口 にて受け付けます。 ※初日の受付は電話のみ! ・申込みの際、 参加者の氏名・住所・電話番号 をお知らせください。 ・1人につき1人分の申込みが可能です。 2) 支払い方法 ・ 3月23日（火） までに、 銀行振込 にてお支払いください。 ・振込人欄には、教室名（エアロ）の次に参加者氏名を打ち込んでください。 例：エアロ コウリュウタロウ 山口銀行 光支店 普通口座 6385176 公益財団法人 山口県ひとづくり財団 山口県スポーツ交流村 ※ご注意 ①振込手数料は参加者のご負担となります。 ②参加途中での返金や参加者の変更はできかねますので予めご了承ください。	
問合せ	山口県スポーツ交流村 光市光井2-19-2 TEL：0833-71-1144 e-mail：kouryu@kouryumura.net	
その他	参加者以外の入室は不可となりますので、あらかじめご了承ください。 定員に達していない教室は、1回に限り体験参加が可能です。 体験料 600円	