

ソフトエアロビクス教室



ソフトエアロビ・・・肩甲骨周辺や骨盤内のウェストに筋力柔軟性がつくので**太りにくい身体になる**ことで人気です！！

気楽に始められるソフトエアロはいかがですか？

★リズムにあわせて いつもは使わない筋肉を動かしませんか
有酸素運動で脂肪燃焼！

体力をつける、音楽にあわせて楽しむ、シェイプアップ！など
様々な目的の参加者をお待ちしております。

随時募集中!! 教室は年間継続中です

無料体験できますので、お気軽にお問合せ下さい

日 時 : 4/ 1. 8. 15. 22
5/ 13. 20. 27
(月曜日) 12:10~12:50

会 場 : 大宮武道館

費 用 : 540円×回数

定 員 : 16名 **定員になり次第** 締め切らせていただきますのでご了承ください

持 ち 物 : 室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル

申込方法 : 申込書に記入し上記の日時に直接武道館にお越しください。

お問い合わせ先 : NPO 法人 さいたまスポーツクラブ

電話 048-689-9235

FAX048-797-5552



ソフトエアロ教室体験申込書

申込日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

ふりがな

氏名 _____

電話 _____

生年月日 S. _____ 年 _____ 月 _____ 日

住所 さいたま市 _____