

スポコミ
DAY!

かんたんエアロビクス

講師紹介!

阿佐美 絢子

- ・公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 健康運動指導士
- ・公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 健康運動実践指導者
- ・日本ボディポテンシャル協会 A級公認指導士
- ・公益社団法人 日本フィットネス協会 JAJA GFI/ADI・REBI・SEBI
- ・AVIAセレクトインストラクター ・SKINSアンバサダー
- ・Daking Dance 公認ダンサー ・FLAPPER BEATアンバサダー



・ 参加要項 ・

日 程	11月3日(日) 13:00~14:00
場 所	南部スポーツ・コミュニティプラザ 多目的ルーム
定 員	12名
対 象	18歳以上
参 加 費	無料
内 容	初心者大歓迎! 有酸素運動の定番! “エアロビクス”
持 ち 物	運動しやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
申込方法	申込み期限:11/1(金) 南部スポーツ・コミュニティプラザ受付にてお申込みください。 定員になり次第締め切らせていただきます。

お問い合わせ

南部 スポーツ・コミュニティプラザ ☎ 03-5340-7881