

# ☆シェイプアップエアロビクス教室☆

● 浜川体育館 高崎市浜川町1487番地 TEL027-344-1551

	日 程	休講日	申込期間	参加料	定員	講師	内 容
第1期	4/18~6/20 火曜日・10回 午前ｺｰｽ 10:30~11:40 夜間ｺｰｽ 19:20~20:30	—	3/1~ 3/15	3,000円	午前 120人 夜間 50人	箱田	ステップやジョギング動作を色々と組み合わせたエアロビクスです。エアロビクスの後は筋トレ・ストレッチを行い、疲れを残さないようにします。筋肉を活性化し、姿勢を良くし、基礎代謝を上げることにより、太りにくい体をつくるのが期待できます。美しい姿勢としなやかな筋肉を求める方、肩こりやストレスを解消したい方にオススメです。心と身体、リラックスできます。
第2期	9/5~11/28 火曜日・10回 午前ｺｰｽ 10:30~11:40 夜間ｺｰｽ 19:20~20:30	10/17 10/24 11/21	7/1~ 7/15	3,000円	午前 120人 夜間 50人		
第3期	1/9~3/12 火曜日・10回 午前ｺｰｽ 10:30~11:40 夜間ｺｰｽ 19:20~20:30	—	11/15~ 11/30	3,000円	午前 120人 夜間 50人		