

ジョイントエアロ

心拍数を一定まで上げて有酸素運動を取り入れ、心拍機能の向上や脂肪燃焼促進をしていきます。様々なステップを駆使しながら組み立て、振り付けを覚えて、楽しく音楽に合わせて踊ります。

中上級



【日時】 2021年1月24日(日) 午前11時30分～午後1時

【会場】 小牧市まなび創造館スポーツセンター アリーナ2

【対象】 中学生以上の方 (市外の方も可)

【定員】 40人 (先着順)

【持ち物】 運動のできる服装、室内用運動シューズ、タオル、水分補給用飲料水 (ジーンズ、スカート、ベルトが必要なズボン等では、受講できません)

申込み方法

12月16日(水) 午前10時30分より、

レッスン開始時間までに、直接まなび創造館スポーツセンター。

申込書に必ず氏名(ふりがな)・住所・電話番号の記入が必要です。

初めてスポーツセンターを利用される方は、登録が必要です。

※開催当日、レッスン開始時間までに受付を済ませ入室してください

※受講者の変更、受講者以外入室はできません

※都合により、ときが変更になる場合があります

※医師から運動を禁止されている方や妊娠中の方は受講できません

受講料

一般 530円

中学生・高校生 270円
(生徒手帳提示)

※まなび創造館、パークアリーナの
定期券・回数券も利用可

※身体障害者手帳・療育手帳などの
交付を受けている方は手帳提示による
割引あり

小牧市まなび創造館スポーツセンター

〒485-0041 愛知県小牧市小牧三丁目 555 番地 TEL: 0568-71-9844