

エアロサークルメンバー 大募集!

毎週木曜日、19時15分～ 公民館にてエアロビクスをしています。
初心者の方からベテランの方、男女を問わずメンバーを大募集です!!

日頃の運動不足や、ストレス解消に大きな期待が持てます。
メンバーはいつも仲良くワイワイと楽しく汗をかいています。
そんな仲間と一緒に身体を動かしてリフレッシュしませんか?

エアロビクスは『ハードでキツイ』イメージをお持ちの方が多くはありますが、
自分の体力に合わせて運動することが出来ます。
初心者の方でも、運動が苦手という方でも、簡単に動ける内容となっています。
また、音楽に合わせて運動するという特徴のあるエアロビクスはとても魅力的です。

新しいことに挑戦したい、違う自分を見つけたい、
運動がとっても好き、
きっかけはどんな事でもいいです。
何かしたいと思ったら是非、エアロビクスサークルで
一緒に汗を流しましょう!

お待ちしております
おります!

初回無料!!

詳しくは、下記までお気軽にお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先 摩周ふれあいスポーツクラブ事務局(社会教育課体育振興係)
TEL015-482-2948 FAX015-482-2343