

令和5年度

参加者

募集中!

楽しく
おどって
有酸素運動

エアロビクス 教室



リズムにあわせて楽しくお手軽！有酸素運動！

エアロビクスは、ダンスをしながらエクササイズを行う有酸素運動です。
有酸素運動は心肺機能の向上・脂肪燃焼・全身持久力の向上（スタミナアップ！）
にも向いており、健康維持にかかる総合的な効果が期待できます。

■内容

動きながら準備体操といった動的ストレッチから始め、音楽のリズムに同調して連続的に全身で動きます。全身を使って大きく動く中で、様々なステップで身体を支持する動きを組み合わせます。
個人の体力に合わせて無理なく行えます！お気軽にご相談ください。

■実施曜日 木曜日（あやめ池スポーツセンターの全教室一覧カレンダーを参照ください）

■時間 午前10時～11時

■参加料 1回 500円 **要予約**

■場所 あやめ池スポーツセンター体育館

■講師 宮城 志佳 氏

■持ち物 **上靴・運動できる服装**（ベルトなど含め、身体を締め付けないもの）
水分補給用ドリンクなど

お問い合わせ

予約

〒689-0706 鳥取県東伯郡湯梨浜町藤津650
東郷湖羽合臨海公園（あやめ池スポーツセンター）
TEL (0858)32-2189 FAX (0858)32-2231

