



仲間とチャレンジ！！エアロビックダンス&ヨガ体験

目的 みんなでエアロビックダンス&ヨガを楽しもう

こんな方にオススメです

※全身をエアロビダンスにチャレンジしたい方。

※みんなで楽しくエアロビダンスでシェイプアップしたい方。



日時 : 2018年4月15日(日) 開始12時30分～終了13時30分

場所 : レンタルスタジオ空

定員人数 : **20人先着順** (10人以上で開催。4月9日までに10人以上集まらない場合開催中止)

※中止の場合4月12日とわたり心療内科ブログにて案内します。

参加方法 : ご参加いただく場合、別紙の「参加希望者リスト」に名前を必ず記入してください。

料金 : **¥1100** (施設利用料、レッスン代) 料金は当日払い。

集合場所 : レンタルスタジオ空

最寄り駅 : 地下鉄桜通線中村区役所駅から徒歩7分

駐車場 : 5台

当日トレーナー : 佃裕美 (メイン指導) 今井優市 (救護)

持ち物 : お水、タオル、動きやすい服装 貴重品 : 各自管理

【当日の内容】40分エアロビクス 20分ストレッチと簡単なヨガ

参加にあたっての同意

①エアロビクスダンス体験にあたり、トレーナーの指示に従ってください

②イベント参加にあたり、当日の健康状態は良好であり、自らの責任において、健康に関して十分に管理してイベントに参加してください。

【当日連絡先】今井 優市 TEL 090-1869-4157



担当インストラクター

佃 裕美

