音楽に合わせて♪リズム体操♪



講師 ： 井上 響
ミズノ フィットネスインストラクター

最近、運動不足、体が重いと
感じている方、運動が苦手な方、
運動を始めたい方、簡単に始められる
プログラムです!!皆さんで楽しく音楽に合
わせて実施します!!
心配な方でもサポートいたします!!

日程:6/17・24、7/1・8(全4回)
月曜日開催

実施内容

音楽に合わせて、体を動かしていく体操です。
足踏みや腕を動かしながらテンポ良く運動していきます。
脂肪燃焼効果有り！！



■時間■18:00～19:00(1h)
■料金■￥2,000(税込)保険料等込 ※4回1クール
※料金は6／17窓口にてお支払い頂きます。
■対象・定員■一般 20名
■申込み■下記連絡先へお電話、又は窓口までお越し下さい。
■受付期間■～6／10まで(定員達し次第募集終了)
主催:エービーエム・吾妻スポーツ共同企業体
協力:ミズノスポーツサービス㈱



指定管理者：エービーエム・吾妻スポーツ共同企業体

米沢市営体育館 〒992-0012 米沢市金池三丁目1-62
TEL/FAX 0238-23-0664(申込・問合せ先)