

楽しいエアロビクス

新メンバー募集中!

楽しい音楽で!!
肩甲骨を動かしたり
体をリフレッシュ!

初心者大歓迎

【場所】小松市芦城センター
10月21日火曜日スタート!

日程	10/21(火)	10/28(火)	11/11(火)	11/18(火)
	12/9(火)	12/23(火)	1/20(火)	2/3(火)
時間	19:30~20:30			

参加費 全8回 4,000円 開催初日に受講料納入をお願いいたします。

講師：新保ともみ（健康運動指導士、エアロビクスインストラクター、FTP認定ピラティスインストラクター）

小松市芦城センター（公益財団法人 小松市まちづくり市民財団 主催）

連絡先 ☎ 0761-21-6821

✉ rojyou@city.komatsu.lg.jp

🌐 https://komatsuccf.com/culture/ashijo_center/

10月7日(火)10:00~
受付開始 申込先着
(窓口・電話 予約)
25名

※写真はイメージです。実際と若干異なる場合がございます。

令和7年度 芦城センター教室

小松市芦城センター
TEL 0761-21-6821

【新設講座】初心者大歓迎！楽しく動いて、しなやかボディへ！
初めての方や体力に自信のない方も安心してご参加ください。

リズムカルな音楽で楽しく汗を流しながら、気になる部分をシェイプアップ！
運動不足解消やストレス発散、健康維持に新しい習慣を始めませんか？

楽しいエアロビクス
受講生募集
【こんな方におすす
めです】

- 運動不足を解消したい方
- ストレスを発散したい方
- 楽しく体を動かしたい方
- 肩こりなどが気になる方
- 初めてエアロビクスに挑戦する方
- 体のゆがみを調整したい方

申込開始： 10月7日（火） 窓口・TEL 10：00～

<楽しいエアロビクス教室 日程表>

19：30～20：30（火曜日）		場 所	ホールA
10月	21日・28日	受 講 料	4,000円 (500円×8回分)
11月	11日・18日	定 員	25名
12月	9日・23日	持 ち 物	室内運動靴、 タオル、 お水 or お茶、 ヨガマット
1月	20日		
2月	3日		

※都合により日程が変更になる場合がございます。
※受講料は10月21日(火)の初回日に納入してください。
※納入いただいた受講料は、原則としてお返しできません。
※欠席の場合は、ご連絡いただくと助かります。

----- 以下を記入して窓口にお出しください。 -----

令和7年度 楽しいエアロビクス 受講申込書

※太枠内記入してください。

フリガナ		連絡先 電話番号
氏 名		
住 所	〒 -	TEL ()
生年月日	昭和 平成 年 月 日	- -

本申込書は、教室関係以外に使用いたしません。