

目黒区立中央体育館

スローエアロビクスダンス教室 エアロビクスダンス教室

～ しっかり動いて・笑って・ストレス発散!! ～

New

スロー エアロビクスダンス

まずはマットの上で固まった筋肉をほぐすことからスタート！音楽に合わせて徐々に、筋トレとストレッチを行うことで、軽やかな体づくりを目指すクラスです！

強度：★



エアロビクスダンス

エアロビクスにダンスの要素を取り入れた全身運動です。ノリノリの音楽に合わせて手足を動かす事で脳の活性化につながります。また血液の循環を促します。

強度：★★★★★

指導：都平 えり

リズムに合わせて楽しく有酸素運動！基礎体力アップ！

日 程	New スローエアロビクスダンス		エアロビクスダンス	
		R7年 4月11日～6月20日 毎週 金 曜日		※5/2を除く 【全10回】
時 間	9:15～10:15		10:30～11:30	
対 象	高校生以上			
定 員	各18名(定員を超えた場合は抽選)			
参 加 費	各5,000円(保険料含む/初回時に支払い)			
会 場	中央体育館・3階 会議室			
募 集 期 間	3月15日～26日(必着)			

幅広い年代の方々に
ご参加
頂いています。

教室申込方法

1 オンライン

右記QRコードからお申し込みください。
【目黒区公式ホームページ→文化・スポーツ→スポーツ】

お使いのセキュリティソフト、メールソフト、サーバーによっては、当館からの通知メールを迷惑メールと判断し、受信拒否や削除してしまう場合があります。当館からのメールは@meguro-taiiku.com のドメインより送信されます。当落結果が届かない場合は、中央体育館までご連絡ください。

2 往復ハガキ

【締切日必着】

- 1) 講習会名
- 2) 参加者氏名 [フリガナ]
- 3) 年齢
- 4) 現住所
- 5) 電話①[緊急連絡先]
電話②[①で連絡がつかない場合の連絡先]
- 6) 区外在住者で目黒区に在学・在勤の方は名称と所在地

3 窓口・FAX

上記1～7を記入の上、持参またはFAX (FAX送信後はお電話にて施設側への着信をご確認ください。)



オンライン申込フォーム