

受講生募集



# 楽々エクササイズ

全身を使った有酸素運動で脂肪を燃焼させよう！

## ズンバ ★★★

ラテン系の音楽&リズムにのって激しくエクササイズ！脂肪燃焼効果大！！

● **火曜日** 19:45～20:45

## ボクシングエクササイズ ★★

リズムに合わせてワン！ツー！！サンドバッグを叩いてストレス発散！！

● **水曜日** 19:45～20:45

## シェイプアップフラ ★

ハワイアンソングに乗せてゆったりした動作でエクササイズ。下半身に効きます！！

● **金曜日** 10:30～11:30

## ワークアウトエクササイズ ★★★

有酸素運動と筋力アップのサーキットトレーニングで身体を引き締めます！

● **木曜日** 13:30～14:30

## 楽々エアロ ★

音楽に合わせて楽しくエクササイズ！スタンダードなエアロビクスです

● **金曜日** 13:30～14:30

場 所

幸田町民プール 2階 会議室

対 象

15歳以上（中学生を除く・町内外を問いません）

実施期間

7/3 **火**～9/21 **金**

受講料

全10回 **5,500円**

定 員

各コース22名 ※ワークアウトエクササイズのみ20名となります。

お申込み

**6/3 日** 9:30よりプール受付にて先着順

※受講料を添えてお申込みください（おつりのないようご協力ください）。  
※電話でのお申込みはできません。お申込み最終期限6/24 **日**まで。  
※お一人につき1名までお申込みいただけます。

主催/お問合せ

幸田町民プール/ TEL(0564)56-8111

<http://www.happiness.kota.aichi.jp/pool>

運動量の目安

初級者向け ★  
やや多い ★★★  
かなり多い ★★★★★