

報道機関各位

エアロビクス教室の参加者を募集します

「やさしいエアロビクス」をテーマに、初心者向けのエアロビクス教室を開催します。ストレッチや頭の体操の要素を取り入れた、楽しい教室です。気持ちの良い汗を流しませんか。

日 時	平成29年11月22日(水)、11月29日(水) 12月6日(水)、12月13日(水) 12月20日(水) 時間は各回とも、午後1時30分から2時30分まで
場 所	箕輪町 町民武道館1階
内 容	初心者向けの負担の少ないエアロビクス 参加者どうしの交流を大切にします。
対象者	町内在住者および在勤者(定員30人、先着順)
講 師	木下 順子さん(エアロビクスインストラクター)
参加料	1,500円(保険料込み)
申込み方法	11月15日(水)までに、文化スポーツ課(文化センター内)へ 申込みください。

添付資料 有 無

文化スポーツ課 スポーツ振興係
(課長)唐澤 勝浩 (担当)小野 智弘
電 話 : 0265-70-6601
FAX : 0265-79-6368
E-mail : shougai@town.minowa.lg.jp



平成29年度 エアロビクス教室 開催要項

- 1 目的
「やさしいエアロビクス」をテーマに、気持ちの良い汗をかきながら参加者の交流を深め、楽しく身体を動かす。
- 2 主催
箕輪町教育委員会
- 3 会場
町民武道館1階
- 4 日程
①11月22日(水) ④12月13日(水)
②11月29日(水) ⑤12月20日(水)
③12月 6日(水)
※時間は全て午後1時30分～2時30分まで
- 5 講師
木下 順子 氏(スポーツ指導員)
- 6 内容
ストレッチや頭の体操の要素を取り入れた、中高年向けのエアロビクス。
- 7 参加料
1,500円(保険料込み)
※第1回開催日までに文化スポーツ課へ納入してください。
- 8 参加対象者
町内在住者および町内在勤者
- 9 参加申込方法
文化スポーツ課(町文化センター内)へ、11月15日(水)までに申し込み。
(定員30名:先着順)
- 10 服装・持ち物
体操のできる服装(ジャージ等)、室内用運動靴(底の厚いもの)、汗拭き用タオル、飲み物



※ご不明な点はお問い合わせください。

文化スポーツ課(町文化センター内)
電話 70-6601