

# はじめて簡単エアロ教室実施要項

## 目的

はじめてエアロビクスを行う方を対象に、音楽にあわせて体を動かす「有酸素運動」を行います。楽しく体を動かし、運動するきっかけとなることを目的とします。

## 開催日時

**【開催日】** 1月 23日、30日  
2月 6日、20日、27日  
3月 6日、13日、20日  
(全8回・火曜日)

**【開催時間】** 19時00分～19時45分(45分)

## 会場

エイトアリーナ 体育室

## 内容

簡単な基本的なステップからはじめます。リズムにあわせて体を動かす有酸素運動を行い、楽しみながら脂肪燃焼を目指します。

## 講師

富澤 由貴 氏

## 参加費

3,000円(保険料を含む)

## 対象

市内在住・在学・在勤

## 募集人員

30名(先着順)  
※お子様連れでの参加はできません。

## 申込方法

参加を希望する場合は、12月14日(木)から12月24日(日)までに参加費をご持参のうえ文化スポーツセンター窓口(9時から17時)にて、お申し込みください。

## 教室当日の流れ

エイトアリーナ体育室



- ① 開校式……・午後6時55分から行います。  
・2回目以降は午後7時までに体育室に集合してください。



- ② レッスン開始

## 注意事項

### 服装について

- ・運動しやすい服装で参加してください。
- ・靴は、履きなれた運動靴（上履き）を着用してください。

### その他

- ・参加者は各自の責任において健康を管理し、**体調が悪い場合は絶対に無理をせず**、参加をご遠慮ください。なお、主催者は傷病や紛失、その他の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負いません。
- ・天候などの関係で、教室を中止とする場合があります。また、納入いただいた参加費は、**参加者の都合による場合や天候などの関係で教室が中止の場合も返金いたしません**ので予めご了承ください。
- ・教室中、主催者側が撮影した写真等は、主催者および認可団体が作成するプログラム、パンフレット、募集広告、ポスター等に使用させていただく場合があります。
- ・教室開催中に主催者が参加続行に支障があると判断された場合は、主催者の参加中止の指示に直ちに從ってください。