



# ボディシェイプエアロ 体験会

【内 容】色々なリズムで体を動かすエアロビクス（有酸素運動）に、体幹を意識した動きを組み合わせる事で効率よくボディラインを整えていきます。運動不足解消の方など前から気になっていた方はこの機会に是非体験してみませんか？

【日 程】 **10月5日（火）**

【時 間】 19：30～20：30

【定 員】 30名 ※定員になり次第終了 事前予約必要です  
※最小開講人数は10名からとし、10名集まらなければ開催いたしません

【場 所】 剣道場 【講 師】 向田 陽子 先生

【持ち物】 内履き、ヨガマット、タオル、飲み物

【対 象】 中学生以上男女 【受講料】 600円（当日頂戴いたします）

【募集開始】 **9月1日（水）～**

【注 意 点】 マスク着用での受講となります。更衣室が使用出来ないため、運動できる格好でお越しください。また、今後の感染状況により山形市内の県有施設同様、施設の閉鎖・催事の中止などの指示があることもございますのでご理解ください。ご自宅で体温を測ってからお越しください。

(株)モンテディオ山形 自主事業担当係

天童市山王1-1

問合せ先:023-655-5900

URL: <http://park.montedio.co.jp>