

はじめてのエアロビクス教室

音楽に合わせて全身を大きく動かす有酸素運動で、疲れにくい体づくりを目指します。
運動不足の解消やストレス発散にもぴったりです。
楽しく動いて、元気に1週間をスタートさせましょう！

- 1 主 催 長野市
2 会場日時

会 場	期 日	曜 日	時 間
三輪体育館 (長野三輪8丁目43-17)	5月25日 6月1日、8日、15日、22日、29日 7月6日、13日 (計8回)	月	19:15~20:15

- 3 対 象 市内在住または在勤の方
4 定 員 15名(先着順)
5 参加料 3,200円
※お釣りの無いようにご協力をお願いいたします。
6 指 導 員 長野市スポーツ教室指導員 美谷島 寛子 さん
7 申 込 5月18日(月)までにながの電子申請サービスで
お申し込みください。
8 支 払 5月25日(月)の19時00分から19時10分までに、三輪体育館にて参加料を
お支払いください。※教室開講前に徴収いたします。
開講日にお越しになれない場合は、5月22日(金)までに、スポーツ課
窓口にて参加料をお支払いください。
9 服 装 運動しやすい服装、室内用運動靴、床に敷くバスタオル又はヨガマット、飲み物、
持 ち 物 タオル(汗拭き用)等
10 その他 教室終了後、参加者の皆さんで会場の清掃等をお願いいたします。



↑ 申し込み QR コード

* 教室参加注意事項 *

- 都合により全ての教室をキャンセルする場合は、必ずスポーツ課へご連絡ください。
- 教室をお休みする場合は、連絡不要です。
- 教室中はご自身の体力や体調に合わせ、決して無理をせず、運動後は十分に身体を休めてください。
- 教室にご参加の皆様は「全国市長会市民総合賠償補償保険」が適用されます。教室中のケガが補償の対象となります。
- 教室とは関係のない寄付または勧誘行為は、固く禁止します。
- 参加中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載、放映権は主催者に属するものとします。