

令和4年（2022年）5月～開催

『かんたんエアロ教室』『燃焼系エアロ教室』

無料体験会
開催

令和4年4月9日（土）

①かんたんエアロ教室

10:00～11:00

定員20名

かんたんなステップでリズムに乗りながら
全身を動かします!からだをほくしながら
楽しく体力の維持・向上を目指します!

②燃焼系エアロ教室

11:00～12:00

定員20名

有酸素運動で持久力をアップさせたい方や
脂肪燃焼をしたい方!一緒に汗をかいて
リフレッシュしましょう!

<開催場所>

松原体育館

(サン・アビリティースにしのみや)



西宮市松原町2番41号

TEL : 0798-33-3878

※この電話番号へのお問い合わせは
4月1日以降でお願いします。

<アクセス>

-JR西宮駅(南口)を出て南へ徒歩約5分

<講師>

大手フィットネスジムなどで活躍中!

生駒 優 (いこま ゆう)

楽しくからだを動かして気持ちよく汗をかきましょう!
みなさまのご参加をお待ちしています♪

HP



会員登録



無料体験会申込み

令和4年3月29日（火）9:00～
西宮スポーツセンターHPよりWEB申込み（先着順）

※新型コロナウイルス感染症の影響でイベントを中止することがあります。

令和4年5月からの教室情報!

①かんたんエアロ教室

毎週 土曜日 10:00～11:00
松原体育館・多目的室1(2F)
定員 20名 月謝 5,000円(月4回)

②燃焼系エアロ教室

毎週 土曜日 11:00～12:00
松原体育館・多目的室1(2F)
定員 20名 月謝 5,000円(月4回)

※令和4年5月～の受講申込みは・・・
4月18日（月）9:00～西宮スポーツセンターHPよりWEB申込み（先着順）

<問合せ>西宮スポーツセンター TEL : 0798-73-7581 【受付時間 : 9:00～17:00】