

# ☆エアロビクス☆

脂肪燃焼！ストリ解消！運動不足解消！楽しく汗を流しましょう!!  
初めての方も大歓迎です♪



インストラクター

火曜日 10:30～11:30 伊藤好美

火曜日 13:30～14:30 金沢とも子

↳ 毎月第3火曜日は休講。

水曜日 13:00～14:00 平井美穂

水曜日 19:00～20:00 MI-KO

木曜日 10:30～11:30 伊藤好美

↳ 月2～3回程度。TELにてお問い合わせください。

★火曜日・木曜日のみ、レッスン30分前に、自由参加のストレッチを開催します。



## 参加費

社員・OB・家族 : 430円  
一般 : 530円



- ★ 動きやすい服装・室内シューズ・タオル・水分をご持参下さい。
- ★ ロッカー、シャワーは無料です。

アスカム(愛知製鋼企業年金基金体育館)

〒476-0003

東海市荒尾町大脇90

TEL 052(601)7211