

有酸素運動プログラム

# 『エアロスリムキックボクシング教室』

毎週水曜・隔週月曜 19:30~20:30

▶ 事前予約可能  
▶ 定員未達の場合 当日参加OK

料金：1回 **700円** (税込)

参加定員：**15名**

参加対象：**中学生以上** (中学生は保護者同伴)

受付方法：**事前予約** (月予約・当日予約可)  
※**先着順** (定員になり次第締め切り)

予約受付時間：**9:00~21:00**

**翌月分の予約受付開始日は毎月25日といたします。**

※25日が休館日の場合26日が予約開始日となります

危険防止の為小学生以下は会場内への入場をお断りいたします。

**予約・お問合せ0267-78-5370**

エアロスリムキックボクシングとは…

★説明・ウォームアップ 15min.

★エクササイズ 40min.

★クールダウン 5min.

音楽に合わせてパンチ&キック等を中心とした有酸素運動  
および筋力UP運動です。脂肪燃焼、シェイプアップ、  
ストレスの解消に効果的です。グローブやサンドバッグ等は  
使用しません。

室内シューズ・タオル・飲み物をお持ちください。

コロナウイルス感染防止対策について

- ・レッスン前後のアルコール手指消毒をお願いいたします
- ・受付時に体調等のチェックシートにご記入いただき、当日体調がすぐれない方、受付時の検温で37.5℃以上の方等該当する項目がある方のご参加はご遠慮いただきます
- ・インストラクターは常時マスクを着用いたします
- ・密集を回避するため、1回の参加者数を最大15名に制限いたします
- ・常時会場内の換気を実施します