

期間限定特別イベント

思いっきり汗をかこう！

# 走るエアロ教室



参加者募集中

楽しく動いて  
爽快♪

- 【開催日時】 7/20(土)13:30~14:15
- 【場 所】 立雲の郷 とらふす道場 スタジオ
- 【講 師】 さゆりインストラクター
- 【参加料金】 1,000円 (教室料金、施設利用料込み)
- 【定 員】 16名
- 【持 ち 物】 室内シューズ、お飲み物、タオル  
※動きやすい服装でご参加ください。



音楽に合わせて全身を動かす有酸素運動です  
後半5分程度、ジャンプやジョギングなどの動きを  
行います☆楽しく汗をかいて心身ともに  
スッキリしましょう♪

☆ 講師 ☆  
さゆりインストラクター

Be-up 認定 エアロビクインストラクター  
ペルビックストレッチマスターインストラクター  
癒しの種椅子ヨガ指導者

【お申込み方法】

- お電話、とらふす道場受付にてお申込みください。
- ※受付にてお申込みの場合、事前支払いとなります。
- ※お電話での申込みの場合、当日支払い可能です。
- ※法人券、回数券、定期券をお持ちの方は参加料金500円。

社会福祉法人 兵庫県社会福祉事業団 立雲の郷 とらふす道場

お問合せ先 : 079-674-0075

