

エアロビクス

*会場により時間が変更となる場合があります

毎週金曜日 11:15 ～ 12:15

場所 : 善行市民センター体育室他
対象 : 成人
月謝 : 3,600円 (年会費含む)
都度払い : 1,500円

*別途諸費用あり

持ち物 : 体育館シューズ・タオル・飲み物
ヨガマットまたは、バスタオル



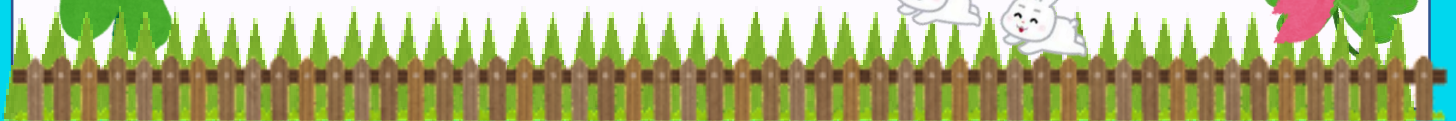
～エアロビクスとは～

ダンス形式の有酸素運動！

～効果～

- **脂肪燃焼効果**
- **スタミナ強化**
- **心肺機能の強化**

音楽のリズムに合わせて楽しく
できる、健康体への第一歩！！



エアロビクス入会のご案内

月会費	3,600円	現金OR口座振替
都度払い	1,500円	現金のみ
入会金	4,400円	入会時のみ
入会事務手数料	2,200円	入会時のみ
スポーツ保険	1,200円	65歳以上
* 4/1～翌年3/31	1,850円	64歳以下
休会費	360円	休会届提出

持ち物

室内シューズ・飲み物・汗拭きタオル
ヨガマットまたはバスタオル

その他

- ・ 荒天、その他施設の都合により休講となる場合があります。
- ・ 最低年間実施回数 4 2 回
- ・ 便利な口座振替もご利用できます。
- ・ 2 教室以上ご参加の方は、
お得な「フリーコース」をご利用ください。
- ・ 月会費には年会費4,400円が含まれています。
- ・ ご病気などを理由に一度退会された方は、
半年以内であれば入会金無料となります。

一般社団法人 善行大越スポーツクラブ
藤沢市善行団地 6-1 善行小学校西門
0 4 6 6 - 7 7 - 5 3 4 5

