

# エアロビクス

毎週（金） 11：00～12：00(アサテスポーツパーク)  
11：15～12：15（市民センター）

場所： 善行市民センター体育室  
アサテスポーツパーク（県立SC）

対象： 成人

月会費： 3,600円（年会費含む）

\*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



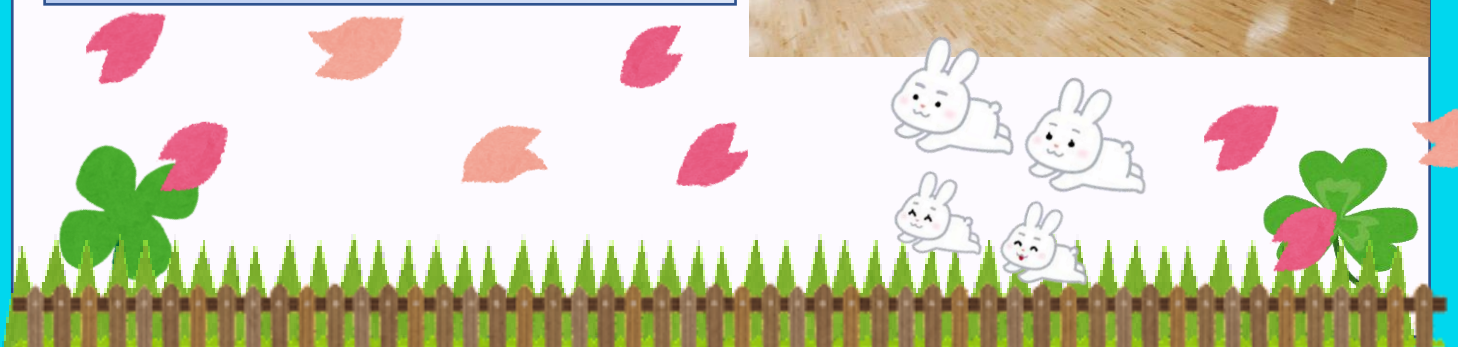
～エアロビクスとは～

**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	現金支払い
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	2,000円	64歳以下
休会費	1,100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40回
- ・ 2教室以上ご参加の方は割引制度があります。
- ・ 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。

**「エアロビクス教室公式LINE」ご登録**   
**毎月の予定が配信されます。**



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  
0466-77-5345

# エアロビクス

！！ 無料体験募集中 ！！

\*会場により時間に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  
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！！

