

# 明保野

令和6年度(2024.4~2025.3) 通年カレンダー

性別・年齢問わず  
人気の教室

# エアロビクス

音楽に合わせたエクササイズで楽しくシェイプアップ!

【会場】明保野体育館 プレイルーム

【日時】木曜日 9:40 ~ 10:40

【対象】16歳以上 【定員】明保野のみ先着 25名

【講師】AI (8・9・12・3月)

佐藤 愛子 (10・11・1・2月)

【参加料】1回 600円

【支払い方法】1. 当日受付 (※現金のみ)

2. システムからの事前申し込み&オンライン決済

【持ち物】室内用運動靴、飲み物・タオル、運動しやすい服装、

ヨガマットまたは大判バスタオルをご準備下さい

・クレジット

・ID    

8月	1	8	22	29	
9月	5	12	19	26	
10月	3	10	17	24	31
11月	7	14	21	28	
12月	5	12	19	26	
1月	9	16	23	30	
2月	6	13	20	27	
3月	6	13	27		



<お問い合わせ>

(公財)宇都宮市スポーツ振興財団  
生涯スポーツグループ

028-663-1611

(土・日・祝日を除く)  
9~17時