



# エンジョイエアロ



有酸素運動とマットでのストレッチを組み合わせた運動教室です。



日時	火曜日 12:10~13:10
定員	15名
対象	16歳以上
参加費	6,880円 2か月/全8回
持ち物	室内用シューズ・動きやすい服装・タオル・飲み物

## 担当講師

**杉山 奈央実**

Sugiyama Naomi

## 保有資格

マタニティフィットネス

ベビーマッサージ

日本フィットネス協会  
美温活リンパストレッチ

バランスコーディネーション



## お申込み方法

**新規の方** 新規受付期間中に、参加費を添えて窓口にてお申込みください。(先着順)  
欠員がある場合、初めての方に限り、860円で1回体験参加ができます。(要予約)

**継続の方** 各クールの継続受付期間中に、参加費を添えてお手続きください。



長居プール 06-6609-1580 <https://pool.nagai-park.jp/>