



人気インストラクターによる

つどいのひろば新規連続講座

エアロビクス&アロマストレッチ

エアロビ&ストレッチで、楽しくキレイに♪

講師名：平松 和幸 先生（初心者から上級者までの人気インストラクター）
エアロビクス以外にもラテンやヒップホップ等のダンス系クラス、
ヨガやバランス調整系クラス等を、多数のスポーツクラブで担当する
ベテランインストラクター。老若男女をエアロマニアにする魔法使いでもあります！

ローインパクトのエアロビクスは、音楽に合わせて楽しく体を動かす、身体に負担の少ない有酸素運動です。
平松先生は、一つ一つのステップを音楽に合わせて丁寧に指導しながら、自然で流れるような振付をされるので、
運動が苦手な方、運動から遠ざかってしまっている方も、いつの間にか楽しく踊れるようになります。
エアロビクスで楽しく体を動かして温まった後は、アロマの香り漂う室内でストレッチ。
運動後のストレッチは効果抜群！気持ち良いリフレッシュタイムを満喫して下さい。

◇ 日 程：2017年 ①7/5 ②7/19 ③8/2 ④8/30 ⑤9/6 ⑥9/20
*全6回（全て水曜日）

◇ 時 間：10:30～11:30（エアロビクス45分 ストレッチ15分）

◇ 対 象：あい・ぽーと会員の保護者

◇ 定 員：保育付き15名 保育なし レギュラー（5名）・チケット（10名）

◇ 参加費：保育付き：港区内 6,600円・港区外 9,000円 *全6回分（保育料込）を前払
保育なしレギュラー：港区内 3,600円・港区外 4,800円 *全6回分を前払
保育なしチケット（期間中の講座に4回参加可能）：港区内・区外共に 2,800円

*参加費の内訳は、下記の料金の6回分になります。

受講料：区内 600円・区外 800円 保育料：区内 500円・区外 700円

*キャンセル料 6月28日（水）までにキャンセルされる場合は、全額返金
6月29日（木）以降のご返金は致しかねますので、予めご了承下さい。

◇ 持ち物：ヨガマット（バスタオル代用可）、室内用運動靴、飲み物、着替え（必要に応じて）

◇ 場 所：2階多目的ホール（図書ルームでクラス開催前後にお着替えして頂けます）

◇ 抽選受付：5/8（月）・5/9（火）10:00～17:00 *お電話か窓口でお受け致します。

◇ 抽選結果発表：5/10（水）中に当選結果をホームページにてお知らせさせていただきます。

【抽選結果一覧（<http://www.ai-port.jp/aiport/chusen/>）】

*お電話での連絡をご希望の方は、お申込み時にお伝えください。

*定員に達しなかった場合は、窓口・お電話にて先着順でお受け致します。

◇ ご入金：5/17（水）までに窓口にてお支払いください。

※期限内にご入金いただけない場合のご予約は無効となります。
予めご了承ください。

心身ともにリフレッシュした後は、
あい・ぽーとのハーブガーデンにある
フレッシュのハーブがブレンドされた
オーガニックハーブティーを
お楽しみ頂けます！

お問い合わせ先 子育てひろば「あい・ぽーと」 港区南青山2-25-1
電話：5786-3250

