

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：2020年 ①1/15 ②1/29 ③2/5 ④2/19

⑤3/4 ⑥3/18 *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）
（※講座開講最少人数は6名とさせていただきます。）

◇ 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 1月8日（水）までにキャンセルされる場合は、全額返金（返金手続きは2020.3/18までにお済ませください。）
1月9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：10/31（木）・11/1（金）10:00～17:00 *お電話か窓口でお受け致します。

◇ 抽選結果発表：11/5（火）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（<https://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：11/12（火）までに窓口にてお支払いください。

※期限内にご入金頂けない場合はお電話にてその旨ご連絡ください。

※ご連絡なく入金がない場合は、他の方にお譲りさせていただきます。

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！

講座受講者向けの保育について

【持ち物】おむつ・おしりふき・ビニール袋・着替え

*15分前には受付にお寄り下さい。

*短時間の保育のため、原則としてお食事やおやつ、ミルクはお預かりできません。

お食事・授乳は済ませてからお預けください。

（水分のお預かりが必要な場合は、お白湯・お茶のみとさせていただきます。）

【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