

# コアトレエアロ 教室

エアロとコアトレで  
シェイプアップ&ケガのない身体づくり

コアトレとは…  
体幹を鍛えるトレーニングのことで、  
基礎代謝アップ、スタイルアップ、姿勢改善が期待できます。

◆日程：全20回 火曜日

10月 3日・17日・24日・31日  
11月 7日・14日・21日・28日  
12月 5日・12日・19日  
1月 16日・23日・30日  
2月 6日・20日・27日  
3月 5日・12日・19日

◆時間：19時30分～20時30分

◆場所：小矢部市文化スポーツセンター スタジオ

◆対象者：おやベスポーツクラブ会員

◆指導者：前田 貴子氏

◆受講料：6,000円(10月～3月)全20回  
※この教室はフリーパス対象外です。

◆持ち物：内履シューズ・飲み物・タオル  
ヨガマット(レンタルあり) など

◆申込み：参加申込書を記入し、窓口へ提出  
受付時間(9時00分～17時30分)

※当初「パンチングシェイプ」を開催していましたが、指導者の都合により  
10月以降の教室継続が出来なくなり、特別教室を設定しました。



体験してから  
申込みを  
決めたい人

ときどき  
参加できる人

◆おやスポチケット◆

1回500円で参加できます。

～申込方法～

事前に電話予約、窓口予約  
(空きがあれば参加できます)

参加する時に窓口でお支払い



【申し込み・問い合わせ先】

NPO法人おやベスポーツクラブ

小矢部市植生2124-1(市文化スポーツセンター内)

休館日：月曜日(月曜が祝日の場合は翌日)

電話：0766-68-0588

きりとり

令和5年度 後期特別教室【コアトレエアロ教室】参加申込書		※この情報は本教室以外で使用しません。
氏名	会員番号 No.	
	連絡先 TEL	
受講料	6,000円 (口座振替日は、11月27日です。)	

※高校生以上の方は任意で保険に加入できます。保険に加入されない場合、ケガ等は自己責任となります。  
※活動中の写真・映像は広報に使用することがありますのでご了承下さい。