

誰でも一回参加可能の

エアロプラス！ が始まります！！



現会員のみなさまへ♪

いつも楽しくご参加いただきありがとうございます！

以前より I S G 現会員様からご要望があったこともあり、

「エアロプラス！」という新形式のレッスンが始まります。

今のエアロビクスレッスンと「プラス！」と組み合わせることによって

毎週みなさんとお会いできることになりました！（夏季・春季・冬季休業シーズンを除く）

「エアロプラス！」では、通常の I S G 時のレッスン内容に加え、
参加者の様子に合わせて軽い筋トレやストレッチなど
プラスアルファで余裕のあるものにしていきたいと思っております。

理想は毎週一回以上の定期的な運動習慣です。

これを機会にぜひ皆様のご参加をお待ちしております！

また、ご興味のあるかたが回りにいらっしゃれば、ぜひお誘いくださいませ！

前期開催日： 6 / 1 0 ・ 7 / 8 ・ 7 / 2 9 ・ 9 / 9

持ち物：ヨガマット（もしくはバスタオルなど）、
飲み物、屋内シューズ、タオル

一回参加費：500円（当日集金）

講師より

出産前までは大阪・広島のコナミスポーツ、

YMCA、ティップネス等でレッスンを展開しておりました。

育児が落ち着いた時期に I S G とのご縁がありレッスンさせていただいております。

みなさんお一人お一人が無理なく笑顔でできる内容を提供できるよう

今後も頑張りたいと思います。

みなさん、今後とも引き続き、宜しくお願い致します ^^