

初めてでも安心！基本ステップで全身運動＆脳トレ！

誰でも簡単 エアロビクス

令和8年8月より
スタート！！

毎週火曜日

スタジオ

10:00～10:45

※詳細は行事予定表
をご確認ください



講師 齊藤朋美

参加料 900円

※お得なコンディショニングルーム（ジム）とのセット券もご用意！

定員 20名程度

持ち物 タオル・飲み物・上履き

※運動用の上履きをお履きください。

※事前予約制

当日空きがある場合は、当日参加可能

IRISOアリーナ横手
（横手市立体育館）

ご予約は予約サイトまたは
電話または受付にてご予約下さい ☎0182-23-7151

営業時間 9:00～21:30※最終受付20:45

住所 秋田県横手市赤坂字館ノ下48-2



予約サイト二次元コード