

シェイプアップ



どなたでも取り組んでいただけるよう、初心者向けのプログラムになっています。
簡単なエアロビクス（有酸素運動）や、インナーマッスル（体の内側の筋肉）を鍛える運動を行います。
楽しく身体を動かして、気持ちのいい汗をかきましょう！！

日 時 令和7年10月6日～令和8年3月16日
《 月曜 ・ 全18回 》 19:00～20:15

場 所 北ふれあいセンター
5階マスカットホール

定 員 33名

受講料 14,760円(初回全納)

講 師 窪井 まり子先生

締 切 9月22日(月)必着

日程	
10月	6・20・27
11月	10・17
12月	1・8・15・22
1月	5・19・26
2月	2・9・16
3月	2・9・16

※裏面「お申込みにあたっての注意事項」を必ずご一読の上、ご応募くださいますようお願い申し上げます。
この講座は皆様の健康寿命延伸・生活の質の向上を目的に行っています。
(健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことをいいます)

お申込方法・お問い合わせ先はチラシの裏面をご覧ください。