

# 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8年4月6日～令和8年9月7日

《 月曜 ・ 全20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**

16,400円（初回全納）

**講 師**

窪井 まり子先生

**締 切**

3月23日（月）必着

日程

4月 6・13・20・27

5月 11・18・25

6月 8・15・22・29

7月 6・13・27

8月 3・10・17・24

9月 7・14

※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）

お申し込み・お問合せは配架チラシ裏面をご覧ください