

シェイプアップ

午前・託児付コース

この講座は健康づくりを目的に実施しています。
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。
楽しく健康なBODYをつくりましょう！！

講師 (公社) 日本フィットネス協会
グループエクササイズフィットネスインストラクター
豊田 洋子 先生



講師からのメッセージ

音楽を用い、ストレッチをしながら身体をあたためていき、有酸素運動を行っています。
チューブを使ったり、マットでストレッチもしますので、ストレッチの習慣がついたと
いう参加者もいらっしゃいます。
興味のある方は、ぜひ、見学からでもお待ちしております。

日程 10/2・9・16・23・30、11/6・13・20・27、
12/4・11・18、R3.1/8・15・22・29、
2/5・12・19・26、3/5・12
(全22回 金曜日)

時間 10:00~11:15
場所 西ふれあいセンター 2階 プレイルーム
受講料 13,860円
定員 24名
託児 9名 (1児につき5,720円)
締切 9/22 (火) 必着



◆託児お申込の方◆

お申込の時にお子様のお名前(ふりがな)・性別・生年月日をご記入ください。
託児対象は1歳以上~就学前のお子様です。

※締切日以降は託児のみのキャンセルはできませんので、ご了承ください。



※今後の市内の新型コロナウイルス感染状況により講座を中止する場合があります。