

Enjoy シェイプアップ ～エアロ&コアトレ～

託児付

- ①有酸素運動 ⇒ 音楽に合わせて気持ちよく汗を流して脂肪燃焼・ストレス発散
- ②チューブマットエクササイズ ⇒ バランスを整え基礎代謝を上げて太りにくい体へ
- ③ストレッチ ⇒ 体をほぐして身も心もリラックス

①②③で効率的にシェイプアップ&リフレッシュ!
託児付なので子育て中の方も安心してご受講いただけます。

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



初めての方でも どんな年齢の方でも大丈夫
一緒に 楽しく 運動しましょう!

日程 4/9・16・23、5/7・14・21・28、
6/4・11・18・25、7/2・9・16・30、
8/6・20・27、9/3・10 (全20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 12,600円

定員 24名

託児 9名 (1児につき5,200円)

締切 3/30 (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。

★夏季限定託児★

7・8月の希望日を選択することができます。1児につき1回520円(定員・・・若干名)

