

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	11/12・26、12/3・10・17・24、 1/14・21・28、2/4・18・25、 3/4・11 (全14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	8,820円 定員 24名
託児	9名 (1児につき3,640円)
締切	11/2 (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。