

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♪

①・②・③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

4/8・15・22、5/6・13・20・27、
6/3・10・17・24、7/8・15・22・29、
8/5・12・19・26、9/2・9

(全21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

13,230円

定員

24名

託児

9名(1児につき5,460円)

締切

3/29(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出来ます。1児につき1回520円(定員…若干名)



※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。