

# リフレッシュエアロ & yoga



エアロビクスは、有酸素運動を取り入れ脂肪燃焼へと繋がります。  
★ダイエット効果、★ストレス解消・・・自分のリフレッシュタイムへ！！  
そして温まった体をyogaの動きで整え、効果へ繋がしましょう！

幅広い年齢層の方に楽し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。



講師 ★ 安井 貴子 先生

ヨガ全米アライアンスRYT200資格所持  
エアロビクスC級指導員

有酸素運動をしながら心拍機能を高め、持久力UPの動きです。  
内側からのデトックス(毒素を出して)、心も体も健康に！  
しっかり汗も出ます。女性の方にはとってもおススメ！！

日程 ★ 10/4・11・18・25、11/1・8・15・22、12/6・13・20  
1/10・17・24・31、2/7・14・28、3/7

時間 ★ 10:00～11:15 (全19回 火曜日)

受講料 ★ 11,970円

定員 ★ 24名

場所 ★ 西ふれあいセンター 2階 プレイルーム

託児 ★ 9名(1児につき4,940円)

締切 ★ 9/24(土) 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)・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ができませんので、ご了承ください。