

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チューブマットサイエンス…バランスを鍛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♪

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♪**

①・②・③で効率的にシェイプアップ&リフレッシュ！
託児付きなので子育て中の方にも安心してご受講いただけます♪

日程 10/7・14・21・28、11/4・11・25
12/2・9・16・23、1/6・13・20・27
2/3・10・17・24、3/3・10・17
(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 9/27（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）・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。