



初心者向け

シェイプアップ

基本的なエアロビクスのステップでしっかり動きます。初めてでも繰り返し練習するので大丈夫！！しっかり汗をかいて、全身シェイプアップしませんか？



講師：健康運動指導士、健康運動実践指導者、
日本コアコンテュイニング協会
「ベーシックインストラクター」

前川 真治 先生

★講師より★

この教室は、エアロビクス・筋カトレーニング・ストレッチを行うことで全身のシェイプアップ・スタイルアップと共に体力づくりやストレス発散に効果的な教室です。シンプルな運動で行いますので、年齢・性別・運動経験関係なく、どなたでも楽しく動けます。

ぜひ一緒に楽しく汗をかいて、シェイプアップしましょう！



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
(金曜日 全21回)

時間 19:15～20:30

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 締切 9月27日(火) 必着

今後の市内における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。