

Enjoyシェイプアップ

～エアロ&コアトレ～


講座体験イベント


10月から始まる講座の
体験会です！
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♪

(託児付)



講師 ♪ 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

- 
- 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 ~ 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体験いただけます♪

日時 ♪ 10月6日(金曜日) 10:00~11:15
場所 ♪ 西ふれあいセンター 2階 プレイルーム
参加費 ♪ 無料
定員 ♪ 24名
託児 ♪ 9名
締切 ♪ 9/26(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。

