

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♪



①～③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、子育て中の方も安心してご受講いただけます♪
また初めての方でも、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♪

講師	豊田 洋子 先生 グループエクササイズフィットネスインストラクター
日程	10/20・27、11/10・17・24、12/1・8・15・22、 R6. 1/5・12・19・26、2/2・9・16、3/1・8・15 (金曜日 全19回)
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	11,970円
定員	25名
託児	10名(1児につき、託児料4,940円)
締切	10/10(火)必着

★託児のお申込みの方★

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キャンセルはできませんので、ご了承ください。