

# リフレッシュエアロ&yoga (託児付)

エアロビクスは、有酸素運動を取り入れ脂肪燃焼へとつなげます。  
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、効果へつなげましょう！  
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。



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！！

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

日程 10/10・17・24・31、11/7・14・21・28、12/5・12・19、  
R6. 1/9・16・23・30、2/6・13・27、3/5  
(火曜日 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4,940円)

締切 9/30(土)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。

