

Enjoy シェイプアップ ～エアロ&コアトレ～(託児付)

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

- 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♪

日程 4/12・19・26、5/10・17・24・31、6/7・14・21・28、
7/5・12・19・26、8/2・9・23・30、9/6・13

(金曜日 全21回)

時間 10:00～11:15

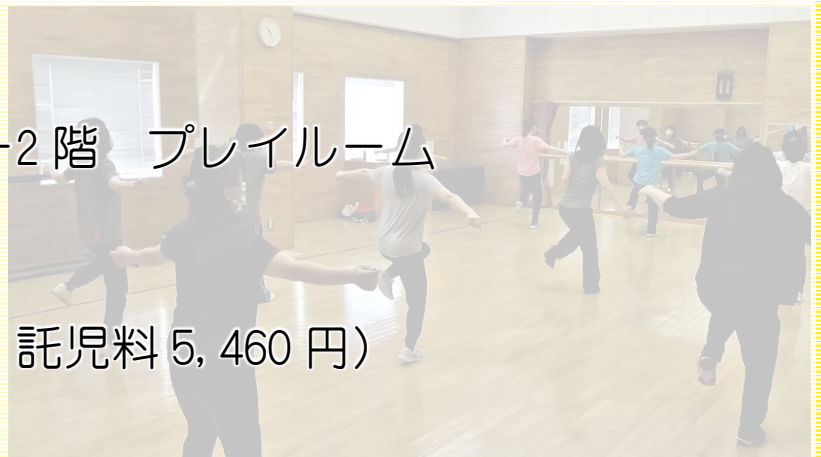
場所 西ふれあいセンター2階 プレイルーム

受講料 13,230円

定員 25名

託児 10名(1児につき、託児料5,460円)

締切 4/2(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。



★夏季限定託児について★

7・8月の希望日を選択することが出来ます。開講後にお申込みのご案内をいたします。

1児につき1回520円(定員:若干名)