

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 4/16・23、5/7・14・21・28、6/4・11・18・25、
7/2・9・23・30、8/6・20・27、9/3・10
(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 4/6 (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。

★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）

