

初心者向け

シェイプアップ



講師：健康運動指導士、健康運動実践指導者、
日本コアコンディショニング協会
「ベーシックインストラクター」

前川 真治 先生

★講師より★

この講座は、エアロビクス・筋力トレーニング・ストレッチを行うことで全身のシェイプアップ・スタイルアップと共に体力づくりやストレス発散に効果的です。シンプルな運動を行いますので、年齢・性別・運動経験関係なく、どなたでも楽しく動けます。

ぜひ一緒に楽しく汗をかいて、シェイプアップしましょう！

日 程 4/5・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22回)

時 間 19:15～20:30

場 所 西ふれあいセンター 2階 プレイルーム

受講料 13,860円

定 員 25名

締切日 3月26日(火) 必着