

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 10/18・25、11/1・8・15・22・29、12/6・13・20・27、
1/10・17・24・31、2/7・14・21・28、3/7・14
(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 10/8(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。