

初心者向け



シェイプアップ



基本的なエアロビクスのステップでしっかり動きます。

初めてでも大丈夫！！

しっかり汗をかいて、全身シェイプアップ&ストレス発散しませんか？



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：10/4・11・18・25、11/1・8・15・22・29、
12/6・13・20、1/10・17・24・31、
2/7・14・21・28、3/7・14 （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：9月24日（火）必着

