

体験イベント

参加無料

脂肪燃焼エクササイズ

&ピラティス(託児付)

10月から新たに始まる講座の体験イベントです！

音楽に合わせて全身の筋肉を動かしながら、楽しく脂肪燃焼します。

また体幹の筋肉を鍛えるコアトレで、しなやかで美しい姿勢を作ります。

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。

託児付きなので、子育て中の方も安心して参加できます♪



講師

川寄 美智子 先生

*フィットネスインストラクター

*ピラティスインストラクター

10月8日(火) 10:00~11:15

場所 西ふれあいセンター 2階 プレイルーム

定員 25名

託児 10名

締切 9月28日(土) 必着



★託児お申込の方★

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歳以上から就学前までのお子様です。