

脂肪燃焼エクササイズ& ピラティス(託児付)

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

日程 10/22・29、11/5・12・19・26、12/3・10・17・24、
1/7・14・21・28、2/4・18・25、3/4・11
(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(初回全納)

定員 25名

託児 10名(1児につき4,940円)

締切 10月12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。

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。