

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 4/4・11・18・25、5/2・9・16・23・30
6/6・13・20・27、7/4・11・18・25、
8/1・8・22・29、9/5・12 【金曜日 全23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 18,860円

定 員 25名

締切日 3月25日（火）必着

本講座は2025年2月5日時点の予定です。変更となる場合がございますので、予めご了承ください。



お申込はこちら

