

脂肪燃烧エクササイズ& 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、楽しく脂肪燃烧します。
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 4/8・15・22、5/13・20・27、6/3・10・17・24、
7/1・8・15・22、8/5・19・26、9/2・9
(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 15,580円(初回全納)

定員 25名

託児 10名(1児につき4,940円)

締切 3/29(土)必着

お申込みはこちら



★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、満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。

★夏季限定託児について★

7・8月の希望日を選択することが出来ます。開講後にお申込みのご案内をいたします。

1児につき1回520円(定員:若干名)