

Enjoy シェイプアップ ～エアロ&コアトレ～ (託児付)

講師 豊田 洋子 先生

グループエクササイズフィットネスインストラクター

- ① 有酸素運動⇒音楽に合わせて気持ちよく汗を流して脂肪燃焼&ストレス発散
- ② チューブマットエクササイズ⇒バランスを整え基礎代謝を上げて太りにくい体へ
- ③ ストレッチ⇒体をほぐして身も心もリラックス♪



①～③で効率的にシェイプアップ&リフレッシュ！
託児付きなので、子育て中の方も安心してご受講いただけます♪
また初めての方でも、どんな年齢の方でも大丈夫！
一緒に楽しく運動しましょう♪

日程 4/11・18・25、5/9・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21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 17,220円

定員 25名

託児 10名 (1児につき、託児料5,460円)

締切 4/1 (火) 必着



お申し込みはこちら



★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)