

Enjoyシェイプアップ

～エアロ&コアトレ～



- 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♪



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

【日 程】 10/3・10・17・24・31、11/7・21・28、12/5・12・19・26、
1/9・16・23・30、2/6・13・20・27、3/6（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

【定 員】 25名

【受講料】 17,220円

【託 児】 10名（1児につき、託児料5,460円）

【締 切】 9/23（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。

