

初心者向け

シェイプアップ



講師：前川 真治 先生

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
「パーソナルインストラクター」

★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
フ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】 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】 19：15～20：30

【場 所】 西ふれあいセンター 2階 フレイルーム

【定 員】 25名

【受講料】 17,220円（初回全納）

【締 切】 9/23（火）必着

お申込はこちら

