

脂肪燃焼エクササイズ&ピラティス

(託児付) 託児付きなので、子育ての方も
安心して参加できます♪



音楽に合わせて全身の筋肉を動かしながら、楽しく脂肪燃焼します。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。

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】 10/7・14・21・28、11/4・11・18、25、
12/2・9・16・23、1/6・13・20・27、
2/3・10・17・24、3/3・10・17（火曜日・全23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】 18,860円（初回全納）

【託児】 10名（1児につき、託児料5,980円）

【締切】 9/27（土）必着

★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。

お申し込はこちら

