

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
「ベータインストラクター」

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づくりやストレス発散に効果的です。シンプ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】 4/10・17・24、5/1・8・15・22・29、
6/5・12・19・26、7/3・10・17・24・31、
8/7・21・28、9/4・11（金曜日・全22回）

【時 間】 19：15～20：30

【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】 18,040円（初回全納）

お申込はこちら

【締 切】 3/31（火）必着

