

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、子育て中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】 4/7・14・21・28、5/12・19・26、6/2・9・16・23・30、
7/7・14・21・28、8/4・18・25、9/1・8（火曜日・全21回）

【時間】 10:00~11:15

【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）

【託児】 10名（1児につき、託児料5,460円）

【締切】 3/28（土）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。

※対象外のお子様（兄弟等）は一緒にご入室できません。

★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）

