

Enjoy シェイプアップ

～エアロ&コアトレ～ 託児付

- 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】 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】 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】 18,040円

【託 児】 10名（1児につき、託児料5,720円）

【締 切】 3/31（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。

※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）

