



託児付

Enjoyシェイプアップ

～エアロ&コアトレ～

- 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】 10/2・9・16・23・30、11/6・13・27（金曜日・全8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】 6,560 円

【託 児】 5名（1児につき、託児料2,080円）

【締 切】 9月17日（木）必着

お申し込みはこちら

WEB申込フォームなら
手続きカンタン！



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。

