

# 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】 10/6・13・20・27、11/10・17・24（火曜日・全7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】 5,740円（初回全納）

【託児】 5名（1児につき、託児料1,820円）

【締切】 9/22（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。

