

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
「ベーシックインストラクター」

● 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力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】 10/2・9・16・23・30、
11/6・13・27（金曜日・全8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】 6,560円（初回全納）

【締 切】 9/17（木）必着



お申込みはこちらから

