

エンジョイエアロ & コアトレ(託児付)

80'sのディスコナンバーから最新のダンスミュージックまで
様々な曲に合わせて有酸素運動と体幹トレーニングで

理想のスタイルを手に入れましょう!



・毎回、筋肉痛です
・日ごろ体を動かさないの
キツイこともあったけど
楽しかったです

・とてもいい汗がかけました
・とにかく楽しい!
・体力がつかえました
・リフレッシュできて体だけでなく
気持ちも健康になりました



受講生の皆さんの声より

日 程 4月12日～7月12日 【金曜・全13回】

(4/12,19,26、5/10,17,24,31、6/7,14,21,28、7/5,12)

時 間 10:00～11:15

受 講 料 8,190円

定 員 20名

(応募者多数で抽選の場合、
岡山市民の託児希望者優先)

場 所 3階 プレイルーム

講 師 吉川 仁美 先生

締 切 3月31日(日) **必着**

託児付



安心して受講いただけるよう、講座中
お子様を児童館でお預かりします。
対象…満1歳から小学校就学前の幼児
料金…お子様1人につき3,380円(13回分)
定員…5名程度