



オーちゃん

# 文京区勤労福祉会館 自主事業

## シェイプアップ教室



オーちゃん

シェイプアップのエクササイズで体を動かして楽しみませんか？

軽快な音楽に合わせて全身を気持ちよく動かしましょう!!

《日時》 令和 4年 8月 1日 (月) 10:30 ~ 11:45  
8日 (月) 10:30 ~ 11:45  
22日 (月) 10:30 ~ 11:45  
29日 (月) 10:30 ~ 11:45

受付は開始15分前から窓口で行います。

《受付開始日》 令和 4年 7月 4日(月)から受付開始

《対象》 18歳以上男女 (医師からの運動制限を受けていない方)

《費用》 各回400円

《定員》 25名 (お申し込み順です)

《持ち物》 ①動きやすい服装  
②室内用運動靴  
③お飲み物 (キャップ付きの容器)  
④汗拭きタオル  
⑤大きめのバスタオル または ヨガマット

《会場》 文京区勤労福祉会館 2階 体育館

《講師》 箕輪 ナオミ先生

新型コロナウイルス感染症予防のため、ご連絡先のご確認、  
レッスン中のマスクのご着用のご協力の程を宜しくお願い致します。

**【申込連絡先】**

文京区勤労福祉会館

文京区本駒込4-35-15

☎03-3823-6711

