



# 文京区勤労福祉会館 自主事業

## シェイプアップ教室



シェイプアップのエクササイズで体を動かして楽しませんか？

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 12月 5日 (月) 10:30 ~ 11:45  
12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 11月 7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》 27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

### 【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

