



# 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

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5年 2月 6日 (月) 10:30~11:45

2月 13日 (月) 10:30~11:45

2月 27日 (月) 10:30~11:45

受付開始は15分前から窓口で行います。

《受付開始》 令和5年 1月 23日 (月) ~

《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

