



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！！

4/3・10・24 (月)

10:30~11:45 (受付開始10:15~)

場所：2階 体育館

参加費：各回400円

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)

持ち物：動きやすい服装・室内用運動靴・汗拭きタオル

ヨガマット または 大きめのバスタオル

飲み物 (カップ付き)

定員：27名 (お申込み順)

講師：箕輪ナオミ先生

申込受付開始：3月6日 (月) ~

【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

