



# 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！！

11/6・13・27 (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 大きめの敷物

飲み物 (ミネラルウォーター)

定員：60名

**満員御礼**

ご好評につき、定員となりましたので受付を締め切りました。  
★キャンセル待ちでよろしければ受付いたします。

