



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！！

12/4・11（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：11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

