



# 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！！

## 1/22・29（月）

10:30～11:45（受付開始10:15～）

※開始15分を過ぎてのご入室はできません。

### 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：12月4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

