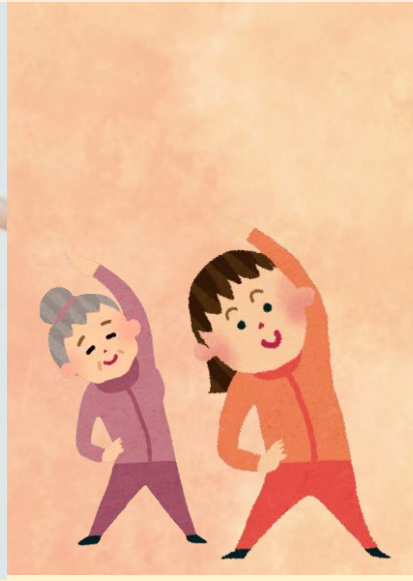


# シェイプ&エアロ



簡単なチェアビクスとストレッチ、筋力トレーニングの教室です。  
チェアビクスとは、座ったままでできるリズム体操のことで、イスに座ったままストレッチ、そして音楽を楽しみながら全身を使った有酸素運動を行います。イスが支えてくれるので、立位では動かしづらい筋肉も動かすことができます。筋力トレーニングやストレッチと併せて、正しい姿勢を目指しましょう。初心者向けのクラスなので、初めての方も安心してご参加いただけます！

## 日程(木曜日・全10回)

- |         |         |
|---------|---------|
| ① 6月27日 | ⑥ 8月1日  |
| ② 7月4日  | ⑦ 8月8日  |
| ③ 7月11日 | ⑧ 8月22日 |
| ④ 7月18日 | ⑨ 8月29日 |
| ⑤ 7月25日 | ⑩ 9月5日  |

## 教室について

- |     |             |
|-----|-------------|
| 時間  | 13:00～14:00 |
| 講師  | 櫻木 恭子 先生    |
| 定員  | 30名         |
| 受講料 | 5,500円      |

**申込日: 令和6年6月6日(木) 14:00～14:15**

**※ 14:00～14:15に整理券を配布、14:15から説明開始**

※お電話での予約・申込はできません。

※抽選になった場合は、当日会場にいらした方が優先になります。

※当日会場に来られない方は往復はがき、またはHP教室ガイドから仮申し込みができます。(6/5必着)

★申込後、空きのある場合は、定員になるまで窓口、または教室ガイドにて受付けます。

