

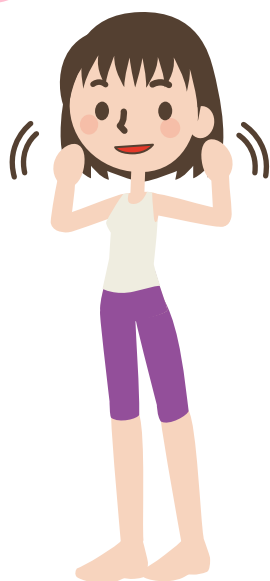
# 美BODYになろう！

# ストレッチ&ダンス

ストレッチ、筋肉トレーニング、有酸素運動、  
全てを1時間でやっちゃいます！  
幅広い世代の方が、一緒に楽しめるクラスです。

年齢やライフスタイルで変化していく体を、  
自分のなりたい体へと、育てていきましょう！

開講中の講座が見学できます。(5/24.31. 6/7.14 実施)  
お気軽にお問い合わせください！



日時：平成29年7月5.12.19日 8月2.9.23.30日  
9月6.13.20日（予備日：9月27日）  
全て水曜 19時～20時

会場：住吉区民センター 大ホール

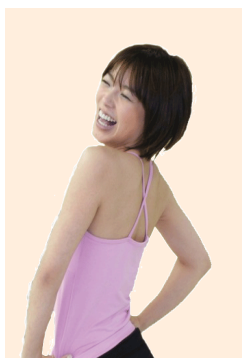
対象：10歳以上の女性 要事前申し込み・先着40名  
小学生は保護者も一緒に参加して下さい。

持ち物：動きやすい服装 講座中に裸足になることがあります  
参加費：5,000円（全10回分）

申込み：来館申込 5月17日（水）11時より

（FAX・メールの申込みは5月18日より受け付け開始。定員に達し次第、締切ります）

申込みの詳細は裏面をご覧ください。



講師：増田倫子

FTPピラティスインストラクター  
健康管理士一般指導員

女性限定だからこそできる、お悩みに応える運動をしていきます  
カラダとココロと笑いのツボを決して外さない！

めっちゃおもしろい指導が大好評♪クラス中は笑い声が響いています