

# 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、全てをみっちり1時間♪  
短時間で全身くまなくエクササイズ！きっちり汗をかきますよ！  
はじめてさん向けで、幅広い世代の方が、一緒に楽しめるクラスです。

今シーズンのキーワードは『ミュージカル♪』  
明るく、楽しく、美しく！ダンスに挑戦してみましょ

開講中の講座が見学できます。(9/6.13.20 実施)  
お気軽にお問い合わせください！

日時：10月4日、11日、18日、25日、  
11月8日、15日、29日、  
12月6日、13日、20日（予備日：12月27日）  
全て水曜 19時～20時

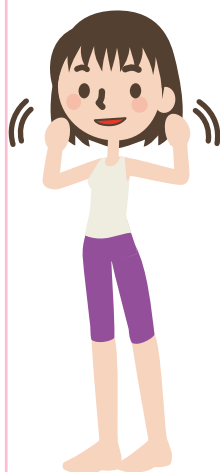
会場：住吉区民センター 大ホール  
対象：10歳以上の女性 40名（要事前申し込み・先着順）  
小学生は保護者も一緒に参加して下さい。

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 9月11日（月）11時より

（翌12日よりFAX・メールの申込み受け付け開始。  
来館以外のお申込みの方は区民センターHPをご覧ください）  
開始2時間前に暴風警報が発令された場合は、講座を中止します。  
申し込み後のキャンセルは、必ずご連絡頂きますようお願いいたします。



講師：増田倫子 (CORE STUDIO 主宰)  
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