

# 汗かきダイエットクラス

# 夜ハシエ

「舞台上」「楽しく」「にぎやかに」いい汗を、たっぷり！  
モダンバレエを取り入れた元気になれるエクササイズです  
はじめてさん向けで、10代～70代以上の方が、一緒に参加しています

開講中の講座が見学できます。

(11月21日～12月19日の水曜日 19時～20時実施)

お気軽にお問い合わせください！

日時：平成31年1月9日、16日、23日  
2月6日、13日、20日、27日  
3月13日、20日(予備日：3月27日)  
全て水曜日 19時～20時

会場：住吉区民センター 大ホールの舞台  
対象：小学生以上の女性 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：4,500円(全9回分)

申込み：来館申込 11月21日(水) 11時より  
(翌22日よりFAX・メールの受付開始。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。  
講座の様子を撮影した写真は、区民センターの活動を地域の皆様に知って頂くためにHPやTwitterで使用する場合があります。予めご了承ください。



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