

女性のための

シェイプアップエクササイズ

ストレッチ、筋トレ、有酸素運動を取り入れて

バランス良くエクササイズします。

運動習慣をつけて、健康美を手に入れましょう♪



日時 ☆

毎週 水曜日

10:00~10:50



※第4水曜日はお休みです

定員 ☆

25名

参加料 ☆

窓口までお問合せください

講師 ☆

山崎 明子 氏

持ち物 ☆

動きやすい服装、ヨガマット



タオル、ドリンク



申込み ☆

窓口までお問合せ下さい

お問合せ先 : 高橋コミュニティセンター (0565)80-4729

豊田市指定管理者 : ホームックス株式会社

