

# 1DAYレッスン



シェイクアップ  
エクササイズ

ゆっくりとした動き（スロートレーニング）と素早い動き（クイックトレーニング）を組み合わせたエクササイズです。日常生活で使う筋肉を鍛えて代謝のUPを目指しましょう。

○開催日：令和3年3月13日（土）

○時間：10時00分～10時50分

○場所：豊明市福祉体育館 会議室

※開始15分前から受付を開始します。

○料金：1人 300円



○持ち物：室内シューズ、運動のできる服装、飲み物

**先着15名！ 当日申込**

お問い合わせ：0562-93-5001 豊明市福祉体育館