

1DAYレッスン♪

# 夏までに！お腹周り

## シェイプ&シェイプ

夏に向けて！お腹周りをみんなで引き締めましょう。



体幹（腹筋・背筋）をしっかりエクササイズしていきます。

○開催日：6月26日（土）

○時間：13時00分～13時50分

※開始15分前から受付を開始します。

○場所：豊明市福祉体育館 会議室

○料金：1人 300円

○持ち物：運動のできる服装、室内シューズ、  
ヨガマット（バスタオルでも可）

○対象：一般



**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