

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

