

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

