

シェイプアップ (短期コース)

Ⅲ期

2015年 1月~3月

金曜日 9:45~10:45

参加者募集!!

受講料：4,000円

(※8回を予定しております。)

ソフトエアロ、ウォーキング、
コンディショニングを組み合わせ
た内容です。1時間の積み
重ねで、自分の体を整えましょ
う!!

☆託児がありますので、子育て
中の方でも安心して受講でき
ます☆

託児：1,000円(1歳以上)



1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※予定は、変更になる場合もございます。