

うきうきママのリフレッシュ講座

うきうき
初♪

フアイティング エクササイズ

ボクシングの動きを取り入れたエクササイズ！

簡単なパンチの組み合わせで

初心者さんでも大丈夫♡

消費カロリーが大きいので

ダイエット効果大!! ストレス解消にも最適です。

講師：
遠藤ひとみ先生

*日時：5月28日（月） 10:00～11:15

10:00～11:00エクササイズ 11:00～11:15おしゃべりタイム

*受付：9:50～ *託児受付：9:50～

*場所：沼ノ端コミュニティーセンター 体育館にて 《定員20名》

*対象：子育て中のお母さん

*参加費：500円 *託児代：500円/人（兄弟割引あり♪）

*持ち物：□運動しやすい服装 □室内用運動靴 □水分補給用飲料
□汗拭きタオル

*締切：5月21日（月）

*託児：持ち物など詳しくは沼ノ端コミセンへ。（0144-57-5560）

*申し込み：直接、沼ノ端コミセンへ。電話で仮予約できます。

*キャンセル：3日前〔5月25日（金）〕まで

※※託児できる人数には限りがございます、託児ご希望の方はお早目にお申込み下さいませ。