

講座番号

124

講座名

まだ間に合う夏までにシェイプアップ～子連れ可

日時

4/4 4/18 5/16 5/30 6/6 6/20 7/4 9/5 9/19(土)
10:00～11:00

場所

豊明団地自治センター ホール

回数

9回

定員

20名

講師名

YUKAKO

チューブバンドを使って、ウエスト、くびれ、ヒップアップ、
背中のぜい肉を取りましょう



講座内容

- ・自己紹介
- ・バンドを使って
効果的なエクササイズ

プロフィール

フィットネスフラ/ピラティス/バレトン/
The SLOW リンパドレナージュ/ひめトレ
高齢者健康体操/加圧トレーナー
ラクナール(腰痛改善)
とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

6,300 円

教材費

2,200 円

持ち物

ヨガマットまたは大判バスタオル
飲み物