

10/7 (月)  
10/17 (木)  
10/28 (月)

10:30~11:45 (受付開始10:15~)

受付開始: 9月2日~ (お申込み順)

軽快な音楽に合わせて全身を気持ちよく動かしましょう!

# シェイプアップ教室

**場所** 2階 体育館

**参加費** 各回400円

**対象** 18歳以上男女  
(医師からの運動制限を受けていない方)

**持ち物** 動きやすい服装・室内運動靴  
汗拭きタオル・キャップ付き飲み物  
ヨガマット【大きめのタオル】

**定員** 27名 (お申込み順)

**講師** 10/7・28 箕輪ナオミ  
10/17 (株)オーエンス スポーツ事業部



※開始時間を過ぎてのご入室はできません。

## 【申込連絡先】

文京区勤労福祉会館  
文京区本駒込4-35-15  
☎03-3823-6711

お申込み!  
おまちしてます!



オーちゃん