

# シェイプアップ教室

10:30~11:45 (受付開始10:15~)

場所 2階 体育館

参加費 各回400円

対象 18歳以上 定員27名  
(医師からの運動制限を受けていない方)

定員 27名 (お申込み順)

受付開始 3月2日~ (お申込み順)

持物 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】

講師 箕輪ナオミ



4/6

4/13

4/27

(全て月曜日)



オーちゃん

【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

軽快な音楽に合わせて  
全身を動かしましょう!