



美コアシェイプ

▼どんな教室…?

リズムに合わせてウエスト周りを中心に引き締めます！
 有酸素運動なので、脂肪燃焼効果も抜群！
 骨盤の歪みを整えるストレッチも行います。
 引き締まった美・ボディを目指しましょう！



日時	水曜日 19:15 ~ 20:15
場所・定員	多目的室(大) ・ 25名
参加費	5,300円/10回
持ち物	動きやすい服装 ・ タオル ・ 飲み物

担当講師

浜田 薫
-Kaoru Hamada-

健康であることの幸せ、
汗を流す爽快感、
体が変わっていく喜びを
私と一緒に体感しましょう♪

第3期 教室開催日 … 開催日 … 更新日

11 2020	12 2020	1 2021	2 2021
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2	1 2 3 4 5 6
8 9 10 11 12 13 14	6 7 8 9 10 11 12	3 4 5 6 7 8 9	7 8 9 10 11 12 13
15 16 17 18 19 20 21	13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 15 16	14 15 16 17 18 19 20
22 23 24 25 26 27 28	20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23	21 22 23 24 25 26 27
29 30	27 28 29 30 31	24 25 26 27 28 29 30	28
		31	

お申し込み方法

継続の方は…

毎期9回目以降が更新期間となるので、次期初回までに参加費をお支払いください。
 ※10回目までにお支払いが難しい場合は、窓口・電話にて継続される旨をお伝えください。

新規の方は…

窓口・電話にて無料体験にお申込みください。(状況により新規申込を締め切っている場合があります)



大東市立市民体育館
スポーツ教室

大東市立市民体育館 **072-871-3201**

主催：一般財団法人 大阪スポーツみどり財団