



# 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！



曜日	水曜日
時間	19:15 ~ 20:15
場所	多目的室 (大)
定員	25名
参加費	5,300円/10回

### 講師プロフィール

**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4期 教室開催日

12 December							1 January							2 January							
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							1
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	
29	30	31	26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29						

### お申し込み方法

**継続の方は…** 現在受講中の方については、第3期教室最終回までに継続される旨を管理事務所までお伝えください。  
 ※参加料につきましては、第4期初回参加時までにお支払いください。

**新規の方は…** お問い合わせください。※教室によっては定員になり次第、お申込みを締め切らせていただく場合がございます



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