

が ん ば っ て い る マ マ た ち の

シェイプアップ教室

～ 子育て中のママたちを応援します！ ～

日 時

令和4年 9月22日(木)・10月6日(木)・
10月13日(木)・10月27日(木) 【全4回】
午前10時00分～午前11時30分 ※受付は午前9時30分より開始

会 場

入間市市民体育館 多目的室AB

内 容

体をほぐすストレッチ、音楽にあわせた
有酸素運動、引き締めのトレーニング等

定 員

20人(先着順)

参加資格

子育て中のママ

参加費

1人 1,200円
※4日間参加できない場合も、同額です

持ち物

動きやすい服装・タオル・飲み物・マスク等

お申込み

8月9日(火)から8月31日(水)午後5時までに
Eメール(教室名、氏名(ふりがな)、住所、電話番号、年齢、
子連れ参加の場合は子どもの人数を明記)で市民体育館へ

E-MAIL:sinko-st@iruma.or.jp

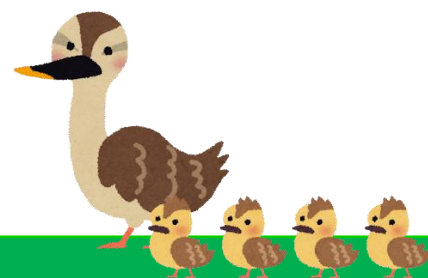
(ご不明な点は、市民体育館 TEL.04-2962-1125 まで)

講 師

石川 一恵

(入間市・狭山市で体操クラブなどを多く手がけています)

- ※ 換気、マスク着用、備品や手指の消毒など、徹底して開催します。
- ※ お子さまを連れてのご参加可。お子さまと一緒に運動を楽しんで
いただいてもOKです。遊ぶスペース、おもちゃ、絵本などあります。
- ※ 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、状況により急遽教室を
中止する場合があります。



主催 公益財団法人入間市振興公社