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５年　９月２８日（木）・１０月６日（金）・
１０月１２日（木）・１０月２０日（金）　【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

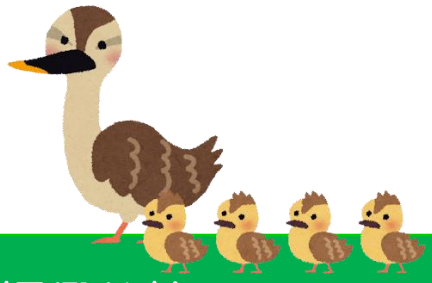
参 加 費
１人　１，５００円
※４日間参加できない場合も
同額です

持 ち 物
動きやすい服装・タオル・室内用運動靴・ヨガマット（またはバスタオル）・飲み物等

お申込み
９月４日（月）から ９月１５日（金）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）

ＥメールＱＲコード

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）



主催　　公益財団法人入間市振興公社