



## 爽やかコア体操とダンスクラスのおさそい

チェアピラテス (シニアゴールドクラス: 無料) カウンセル主催  
7月18日スタート 毎木曜日 1 - 2 PM  
INDOOR OOPILLY ACTIVITY HUB

ラインダンス (シニアゴールドクラス無料) カウンセル主催  
7月17日スタート 毎水曜日 2 - 3 PM  
INALA LIBRARY HALL



---

---

笑って楽しく体を動かし若くいきましょう～。

講師: シェイファーユミ

ダンスセラピスト有資格、フィットネス・ピラテスインストラクター有資格  
オーストラリアで20年の指導経験。ヘルスフィットネス本、RENEW MEの出版、ピ  
ラテスDVDの制作。楽しいフィットネス運動がモットー。

0425 256 735 yumischafer@gmail.com