

マッスル美！教室

3月日程

☆ マッスル美！教室とは☆

- ・有酸素+筋力トレーニングをすることにより、その名の通り美しいボディを得る事を目的として教室です。
- 筋肉がアップし、美しいボディを手に入れられます。
- 筋肉がアップし、太りにくいボディを手に入れます。
- 爽やかな汗を流し、心もカラダもリフレッシュできます。
- ・持ち物・服装 汗ふきタオル、水分補給のための飲み物・動きやすい恰好

開催日 3月5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)

計4回

場 所 おのえスポーツセンター体育館

時 間 19:00~20:30 (受付18:45~)

定 員 10名程度

料 金 月1,500円

※申込状況により開催できない場合がございます。その場合は事前に通知致しまして
参加料は返却致しますので予めご了承をお願いします。

お問い合わせ・申込

おのえスポーツセンター 0172-57-4633

◆受付時間◆AM9:00~PM9:00(定期休館日火曜日)NPO法人平川市体育協会

マッスル美！教室参加申込書

氏名 _____ 年齢 _____ 才 _____ 連絡先 _____

住所 _____