

# マッスル美！教室

## 4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。

○筋肉がアツプし、美しいボディを手に入れられます。

○筋肉がアツプし、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 4月2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)  
計4回

※4月30日(水)は休館日のためお休みとさせていただきます。」

場 所 おのえスポーツセンター体育館

時 間 19:30~21:00 (受付19:15~)

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願います。

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(基本休館日月曜日)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