

# マッスル美！教室

## 5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られます。
  - 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 5月14日(水)、21日(水)、28日(水)  
計3回

※5月7日(水)は休館日のためお休みとさせていただきます。

場 所 B&G 尾上体育館  
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ください。

お問い合わせ・申込

平川市運動施設尾上体育館

指定管理者 NPO 法人平川市体育協会

連絡先 0172-57-4633

◆受付時間◆AM9:00~PM9:00(基本休館日月曜日)

マッスル美！教室参加申込書

氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 才 \_\_\_\_\_ 連絡先 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_