

# 女性のための健康エクササイズ教室

## 9月日程

### ☆教室の内容☆

- ・有酸素+無酸素トレーニングをし、運動不足解消と筋力アップするためのメニューを実施します。
  - 筋肉がアツアツし、美しいボディを手に入れられます。
  - 筋肉がアツアツし、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：内履き・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 9月3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)

計4回

場所 B&G尾上体育館

時間 10:00～11:30 (受付9:45～)

定員 20名程度

料金 月1,500円

### お問い合わせ・申込

平川市運動施設 B&G 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)

### 女性のための健康エクササイズ教室参加申込書

氏名 \_\_\_\_\_ 連絡先 \_\_\_\_\_

生年月日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 歳

住所 \_\_\_\_\_

①現在身体でお悩みと事、気になることはありませんか？

②その他、質問等がございましたら、ご自由にお書き下さい。