

女性のための健康エクササイズ教室

10月開催

☆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 10月1日、8日、15日、22日、29日

計5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。