

# マッスル美！教室

## 12月日程

### ☆マッスル美！教室とは☆

- ・有酸素+筋カトレーニングをすることにより、その名の通り美しいポテイを得る事を目的として教室です。
- 筋肉がアツアツし、美しいポテイを手に入れられます。
- 筋肉がアツアツし、太りにくいポテイ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 12月3日(水)、10日(水)、17日(水)

計3回

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 一律月1,500円

※一度申し込まれた場合の返金は致しておりませんので  
予めご了承ください。

※申込状況により開催できない場合がございます。その場合のみ事前にご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 \_\_\_\_\_