

女性のための健康エクササイズ教室

1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。
 - 筋肉がアツプし、美しいボディを手に入れます。
 - 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：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 1月7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日
計4回
場 所 B&G尾上体育館
時 間 10:00~11:30 (受付9:45~)
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をお願いします。

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 _____ 年齢 _____ 才 _____ 連絡先 _____

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。