

# マッスル美！教室

4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 4月1日(水)、8日(水)、15日(水)、  
22日(水)、29日(水)

計5回

場所 B&G尾上体育館

時間 19:30~20:30 (受付19:15~)

定員 15名程度

料金 一律月1,000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  
予めご了承下さい。

※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通知致します  
て参加料は返却致しますので予めご了承願います。

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 \_\_\_\_\_