

# 女性のための健康エクササイズ教室

## 5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 5月13日(水)、20日(水)、27日(水)

計3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ください。

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。