11月 おのえスポーツクラブ
★おとなの教室案内★

【シェイプアップ教室】★対象：18歳以上の男女★

曜日・時間	日　付	回数	定員
火曜日　19：30～20：30	11/2・9・16・30	4回	10名

★月受講料★
月3回　2,500円（入館料　込）　追加　500円

★開催場所：B＆G尾上体育館 アリーナ

★受付は各時間15分前からとなります。
★要予約となりますので、下記お問合せまでご連絡ください。
★当日は、動きやすい服装でお越しください。
★汗ふきタオルや水分補給時の飲料水等は各自必要に応じてご準備ください。
★内ばきを忘れずに、ご持参ください。

【女性の為の健康エクササイズ教室】　★対象：16歳以上の女性★

曜日・時間	日　付	回数	定員
水曜日　10：00～11：30	11/10・17・24	3回	15名

★月受講料★
月3回　1,500円（入館料　込）　追加　500円

★開催場所：B＆G尾上体育館 アリーナ

★受付は各時間15分前からとなります。
★当日は、動きやすい服装でお越しください。
★汗ふきタオルや水分補給時の飲料水等は各自必要に応じてご準備ください。
★内ばきを忘れずに、ご持参ください。

【ノルディックウォーキング教室】　★対象：16歳以上の男女★

曜日・時間	日　付	回数	定員
金曜日　10：00～11：00	11/5・12・26	3回	15名

★月受講料★
月3回　1,500円（入館料　込）　追加　500円

★開催場所：B＆G尾上体育館 アリーナ

★受付は各時間15分前からとなります。
★当日は、動きやすい服装でお越しください。
★汗ふきタオルや水分補給時の飲料水等は各自必要に応じてご準備ください。
★内ばきを忘れずに、ご持参ください。

★お問い合わせ・ご連絡先★　【お問い合わせ時間　９：００～２１：００】
平川市総合運動施設　Ｂ＆Ｇ尾上体育館
ＮＰＯ法人平川市スポーツ協会　おのえスポーツクラブ
ＴＥＬ・ＦＡＸ　０１７２－５７－４６３３
E-mail　qqed6hu9k@sage.ocn.ne.jp
※休館日：月曜日（月曜日が祝日の場合は開館し、翌日の火曜日が休館日となります。）