

昨年大好評!!

初めてのバレトン教室

申込締切は
9/30 (水) まで

期間

10/5、12、11/2、23、
12/7、14、1/11、25
(月2回 月曜日 全8回)

時間

15:30 ~ 16:30

対象

一般男女

場所

能代市総合体育館 格技場

定員

20名

参加料

1人 4,000円
(傷害保険料含む)

持ち物

タオル、飲み物

バレトンとは…フィットネス、バレエ、ヨガの要素を融合したボディメイクエクササイズです。代謝、バランス能力、柔軟性の向上に効果が期待できる軽運動です。

講師
猿田千秋先生

※スポーツ保険加入のため、期日までに窓口で参加料をお支払い下さい。

- 電話でも受け付けますが、申込締切日までに参加料を納入して下さい。
- 定員に空きがある場合、途中参加可能です(参加料の減額は致しません)
- 教室開催中写真を撮らせていただきます。写真はホームページや広報に掲載させていただく場合があります。

お申込み方法

能代市総合体育館まで参加費用を添えて、参加申込書を提出して下さい。
お問い合わせはNPO法人能代市体育協会(88-8454)まで。

令和2年度 初めてのバレトン教室

令和2年 月 日

ふりがな		年 齢	連絡先	
氏 名		歳	自宅	- -
			携帯	- -
住 所	〒 - 能代市			