

2/4、11、18、25  
3/4、11、18、25  
(毎週木曜日・全8回)



冬場の運動不足、ストレス解消、脂肪燃焼をステップ台を使ったエクササイズを楽しみながら行います!!

# ステップエクササイズ教室

時間 19:00~20:00

講師 安井 加奈子先生

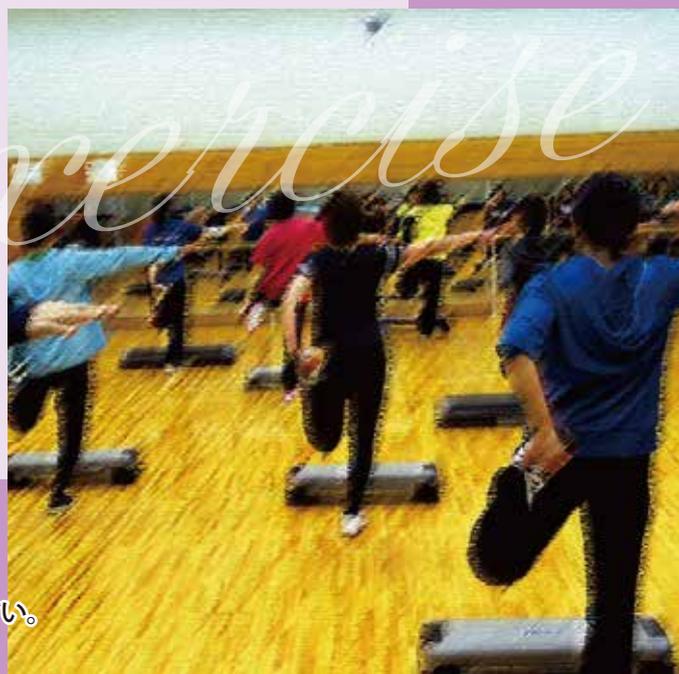
会場 能代市総合体育館「体育場」

対象 一般女性 定員20名

参加料 3,000円(保険料含む)

持ち物 バスタオル、内ズック、飲み物

申込締切 1月29日(金)



コロナに関する注意事項 は裏面に

※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(54-3607)まで。

キトリ

令和2年度 ステップエクササイズ教室

令和 年 月 日

ふりがな	年 齢	連絡先
氏 名	歳	自宅 携帯
住 所	〒 - 能代市	