

6/18、7/2、16、30  
8/6、20、9/3、17

※ 体育場 体育場

FRI

週末に汗をかいてスッキリしませんか？

# はじめてのバレトン教室

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。

対象 一般女性 定員 20名  
会費 4,000円  
時間 19:00~20:00  
会場 能代市総合体育館 格技場  
(※8月のみ体育場)

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。

6/10(木)  
締め切り

## お申し込み方法

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3年度 はじめてのバレトン教室

令和3年 月 日

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