

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!!

19:00~20300 間 時

講 師 安井 加奈子先生

場 能代市総合体育館(1月は軽運動場、他は体育場) 会

一般女性 定員20名 **ft** 

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

(最後のストレッチで使用)

## 申込締切 1月17日(月)

## コロナに関する注意事項 慰裏面に

- 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な場合があります。

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。

## 令和3年度 ステップエクササイズ教室

令和 3 年 月 B

ふりがな		年	齢	連絡先
氏 名			歳	自宅 – – 携帯 – –
住所	〒 – 能代市			