

✿✿ ~夢中になれるスポーツ教室~ ✿✿

川尻邦子先生の♡エアロビクス教室

無理のない健康づくりを行いましょーう！！

期 日	☆平成29年2月15日(水)~3月22日(水)全6回 2月15日、22日 3月1日、8日、15日、22日 週一回の教室となります。	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #ADD8E6; width: fit-content;"> 申込期限 2月8日(水) </div>
時 間	午後7時30分~午後8時30分	
場 所	能代山本スポーツリゾートセンター アリナス「研修室」	
対 象	一般女性先着20名	
内 容	冬の大人気教室見参！！ 大人気のエアロビクス教室！！日頃のストレス発散や運動不足の解消、 脂肪燃焼をエアロビクスで楽しみながら行ってみましょう。 音楽に合わせてステップやコンビネーションをなどの動きで、楽しめるこ と間違いなし！！ 是非お友達も誘ってご参加下さい。	
講 師	川尻 邦子 先生	
参 加 料	3,000円(体験の場合は1回500円)	
服 装	動きやすい服装、タオル、飲み物、内スック	



お申し込み場所・お問い合わせ(8:30~21:00)



能代市総合体育館 能代市大町9-53
TEL 54-3607 FAX 52-0359



- ◆初心者の方でも気軽に楽しめます。
- ◆電話でも受け付けますが、期限までに参加料を納入して下さい。
- ◆定員に空きがある場合は途中参加できます。
- ◆教室開催中は少しでも体調がすぐれない場合はすぐスタッフまでお願いします。
- ◆途中参加の場合でも料金の減額はいたしません。

平成28年度 川尻邦子先生の♡エアロビクス教室 申込書

平成 年 月 日

ふりがな		年齢	連絡先	
氏名		歳	自 宅	- -
			携 帯	- -
住所	〒 - 能代市			