

✿✿ ~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！！

期 日	☆平成30年2月14日(水)~3月21日(水)全6回 2月14日、21日、28日、3月7日、14日、21日 週1回教室	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #ADD8E6; width: fit-content;">                 申込期限 2月9日(金)             </div>
時 間	午後7時30分~午後8時30分	
場 所	アリス「研修室」	
対 象	一般女性20名(先着)	
内 容	冬の運動不足解消に！！ 大人気のエアロビクス教室であなたの健康生活をサポート！ 日頃のストレス解消や運動不足の解消にピッタリの1時間！！ 脂肪燃焼効果抜群のエアロビクスで楽しい時間になること間違いなしです。 気軽にご参加ください。 さあフィットネスマジックの世界へ……	
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29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			