

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

2/6、13、20、27
3/12(火)、13、20、27
(3/12 以外水曜日・全8回)

時 間 19:30~20:30

講 師 安井 加奈子先生

会 場 能代市総合体育館「格技場」

対 象 一般女子 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30日(水)

※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(88-8454)まで。

キ リ ト リ

平成30年度 ステップエクササイズ教室

平成31年 月 日

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