

申込締切  
1月12日(金)  
まで

# ステップエクササイズ教室

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!!

1/18、25、2/1、8、15、  
2/22、29、3/7

(いずれも木曜日・全8回)

時間 19:00~20:00

講師 安井 加奈子先生

会場 能代市総合体育館「体育場」  
2/8のみ格技場

定員 一般女性 20名

参加料 **4,800円** (保険料含む)  
体験は1回800円

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)

## 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法人能代市スポーツ協会(54-3607)まで。

キトリ

令和5年度 ステップエクササイズ教室

令和 年 月 日

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