

体を動かして、心も体もリフレッシュ!

シェイプアップ エクササイズ①

リズム(音楽)に合わせた簡単なエアロビクスと
簡易なボクササイズを組み合わせて効果的に
シェイプアップを図ります。

**初心者
大歓迎!**



運動不足の
解消に!



柔軟性アップで
体がラクに!



気分もスッキリ♪
健康維持に!



日時

10/8~11/26

(10/15除く)

10:00~11:00

曜日

木

回数

7回

定員

20名

15歳以上
(中学生除く)

場所

3Fフィットネスルーム

参加費

4,900円

持ち物

運動着、タオル、飲み物



申込期間 9/1~9/15まで(必着)

申込方法

※申込期間がありますのでご注意ください。

1) 往復はがき ※締切日必着(1教室につき1人1枚)

切手 <住信裏面>

- ① 希望する教室名
- ② 住所
- ③ 氏名(ふりがな)
- ④ 年齢
- ⑤ 電話番号



切手 <返信表面>

申込者の
住所・氏名・
郵便番号

2) 直接窓口

返信用の官製はがきをお持ちください。

切手

〇〇〇〇〇〇



みんなで楽しく、健康的な毎日をはじめましょう!