

初めての筋トレ

& 身体ほぐし

健康で筋肉をつけて、若々しい身体を作ることを目指します。

体重の増減ではなく、理想的なボディラインに近づくことを重視してトレーニングを行います。



おすすめです!

- あまり運動経験のない方
- 身体を変えたい方
- 体脂肪が気になる方

日 程：4/4～5/23(火曜日)

時 間：14:15～15:15

受講料：5,280円(660円×8回)

場 所：西尾勤労会館 和室

持ち物：運動のできる服装、タオル
飲み物、マスク



教室詳細

開催日程

火曜日		全8回		時間	14:15~15:15	
4月	4日	11日	18日	25日	定員	10名予定
5月	2日	9日	16日	23日	受講料	5,280円
場所		西尾勤労会館 和室			対象	一般（高校生以上）
持ち物		運動のできる服装、タオル、飲み物、マスク				

募集期間	2/16（木）～3/15（水）	抽選発表日	3/16（木）
------	-----------------	-------	---------

↓↓ 申し込み方法 ↓↓

◎申込期間内に電話、LINE、窓口にて直接お申込みください。

Tel 0563 - 59 - 1100

◎受付に伴い下記のことをお聞きしますので、お答えください。

①お名前（フルネーム）

②年齢・学年など

③性別

④希望する教室名

その他

- ・申込時に記入して頂いた個人情報、教室運営以外には使用致しません。
- ・家族間、友人間などでの譲渡は禁止とさせていただきます。
(教室の参加は申込者本人のみとさせていただきます。)
- ・定員を超える申し込みがあった場合は抽選とし、申込締切日の翌日正午に抽選を行います。
- ・募集期間中に最少人数に達しなかった教室は、開催しないことがあります。
- ・定員に達しなかった教室は途中参加も可能です。事務局までお問い合わせください。
- ・会場（部屋）・講師・日程などは都合により変更する場合がございます。
- ・定員を超える応募があり、抽選となる場合は下記の方を優先させていただきます。
1) 西尾市民の方 2) これまでに当教室を受講されたことがない方
(前回/前々回の受講がない場合は上記に該当する)



【公式line】

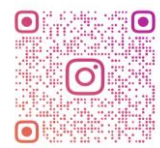
主催 西尾勤労会館（指定管理者 シンコースポーツ中部株式会社）

〒444-0305

西尾市平坂町山崎9-1

Tel (0563)59-1100

URL <https://www.nishio-kinrou.com/index.html>



NISHIOKINROU1100

この紙は古紙パルプを使用しています。