

西尾勤労会館 2025年度 夏期講座

マット サイエンス



日 程： 7/5, 7/12, 7/19, 7/26,
8/2, 8/9 (土曜日)

時 間： 10:45～11:45

受講料： 3,960円 (全6回分)

定 員： 15名

講師 MIKA

- ・ ヨガインストラクター
- ・ 健康運動指導士
- ・ 健康運動実践指導者

を持つ経験豊かなインストラクター
長年にわたりスポーツクラブで多くのレッスンを担当

ピラティスとヨガを組み合わせたマットエクササイズです

体幹の意識を深め、強化することで身体を安定させる筋肉を作ります



教室詳細

開催日程

土曜日		全6回		時間	10:45~11:45	
7月	5日	12日	19日	26日	定員	15名
8月	2日	9日			受講料	3,960円
持ち物		運動できる服装、タオル、飲み物、ヨガマット（お持ちの方）				

募集期間	5/16(金)~6/15(日)	抽選発表日	6/18(水)
------	-----------------	-------	---------

↓↓ 申し込み方法 ↓↓

◎申込期間内に電話又は、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	③性別	④住所・電話番号

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。）
- お客様都合によるお支払い後の返金は、お受けいたしておりません。
- 定員を超える申込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。
（事務所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。

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