

筋トレ&身体ほぐし

健康的な筋肉をつけて若々しい身体作りを目指します
体重の増減ではなく、理想的なボディラインに近づく
事を重視して筋トレやストレッチをしていきます

日程 1/6 ~ 3/17 火曜日

時間 14:30~15:30

受講料 5,940円 (全9回)

定員 15名

持ち物 運動のできる服装・タオル・飲み物・
ヨガマット (お持ちの方)

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
長年スポーツクラブでレッスンを担当

教室詳細

開催日程

火曜日			全9回		時間	14:30~15:30
1月	6日	20日	27日		定員	15名
2月	3日	10日	17日		受講料	5,940円
3月	3日	10日	17日			
持ち物		運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマット（お持ちの方）				

募集期間	11/16（日）～12/16（火）	抽選発表日	12/18（木）
------	-------------------	-------	----------

↓↓ 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は、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。

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