

# ボディメイククラス(後期)

## 本気の集中ダイエット教室

日程	筋力トレーニング 11月6、20日、12月4日 コアトレーニング 11月13、27日、12月11日 毎週火曜日 全6回
時間	19:00~20:30
場所	須賀川アリーナ サブアリーナ(市内牛袋町5番地)
参加費	500円(保険代を含む)
募集定員	50名(定員になり次第、締切) ※申し込みの際、1人につき2件までしかお受けできませんので、ご了承ください。
対象	市内在住在勤の18歳以上の方(高校生を除く)
参加条件	教室に参加したから痩せられる!ではなく、この教室をきっかけに、ご自身でも努力出来る方!また、なるべく教室を休まず、1ヵ月半の間頑張れる方! ※教室日以外は、家で課題や毎日の食事・運動状況などを記録していただきます。
募集期間	平成30年10月14日(日)~10月30日(火) ※前期クラスに参加した方のお申し込みは、 <u>10月19日(金)から</u> となります。なお、10月21日(日)はマラソン大会の為、9時~17時は受付出来ませんのでご了承ください。

みんなで頑張って、痩せよう!



【有酸素運動講師】

日本コンディショニング協会認定講師  
大河原 里美 先生

【筋力トレーニング講師】

岡本バランス研究所 岡本 優紀 先生

問い合わせ先

(公財)須賀川市スポーツ振興協会(須賀川アリーナ内)

〒962-0054 須賀川市牛袋町5番地 TEL 76-8111 FAX 76-8113

火~金 9:00~21:00・土日祝日 9:00~17:00 休館日:月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

# 平成30年度ボディメイククラス（後期）

- 目的 有酸素運動と筋力トレーニングを実施し、1ヵ月半の短期間で減量を目指すとともに、運動の習慣化を図る。
- 主催 (公財)須賀川市スポーツ振興協会
- 共催 須賀川市
- 日時 全6回(11月6、13、20、27日、12月4、11日)  
毎週火曜日 19:00～20:30
- 場所 須賀川アリーナ サブアリーナ
- 参加費 500円(保険代を含む)
- 募集定員 50名(定員になり次第、締め切ります。)  
※申し込みの際、1人につき2件までしかお受けできませんので、ご了承ください。
- 参加対象 市内在住・在勤の18歳以上の方(高校生を除く)
- 参加条件 教室に参加したから痩せられる！ではなく、この教室をきっかけに、ご自身でも努力出来る方！また、なるべく教室を休まず、1ヵ月半の間頑張れる方！  
※教室日以外は、家での課題や毎日の食事・運動状況などを記録していただきます。
- 募集期間 平成30年10月14日(日)～10月30日(火)(定員になり次第、締切)  
※前期クラスに参加した方のお申込みは、10月19日(金)からとなります。  
なお、10月21日(日)はマラソン大会の為、9時～17時は受付出来ませんので  
ご了承ください。
- 申込方法 下記の申込書に必要事項を記入の上、参加費を添えて須賀川アリーナまでお申し込みください。電話、FAX、E-mailでの申込は受付しておりません。
- 持ち物 室内専用シューズ、タオル、蓋付きの飲み物、ヨガマット(無ければ大きめのバスタオルでも可)
- 問い合わせ先 (公財)須賀川市スポーツ振興協会(須賀川アリーナ内)  
〒962-0054 須賀川市牛袋町5番地 TEL 76-8111 FAX 0248-76-8113  
火～金 9:00～21:00・土日祝日 9:00～17:00 休館日:月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

## ボディメイククラス参加申込書

平成30年 月 日

氏名	性別	生年月日	○を付けてください。
フリガナ	男 ・ 女	昭和・平成 年 月 日 ( 歳)	市内在住 ・ 市内在勤 (勤務先 )
住所	電話番号		目標(例: - 2kg)
〒 -	( ) -		- kg
誓約書 私は、参加条件を理解し、教室を最後まで頑張りぬくことを誓います。 氏名 _____			アリーナのトレーニングルームの許可証 はお持ちですか? 持っている ・ 持っていない

※個人情報の保護を適切に行い、第三者に情報提供することはありません。  
※申込後のキャンセルはお受けいたしますが、参加費は返金いたしません。