

ボディメイククラス

参加者募集

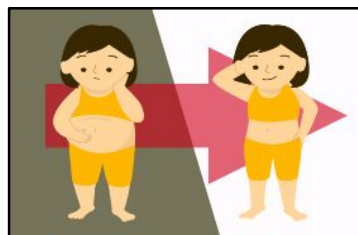
体力維持・向上・減量のきっかけに参加してみませんか？

開催期間：令和2年5月12日(火)～令和2年6月2日(火)

※詳しい内容・日程は裏面をご覧ください。



- 参加対象 市内在住・在勤の18歳以上の方（高校生を除く）
- 募集期間 令和2年4月19日（日）～令和2年5月3日（日）まで
- 申込方法及び注意事項
 - ① ちらし裏面に必要事項を記入し、参加費を添えて須賀川アリーナまでお申込みください。
 - ② 定員になり次第、締切りとなりますのでご了承ください。
 - ③ 電話・Eメール・FAXでのお申込みは出来ません。
 - ④ お申込みはお一人につき2件までしかお受けできません。
 - ⑤ 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のでご了承ください。



○日程及び内容

日本コアコンディショニング協会認定講師 大河原 里美 先生

日付	場所	内容	実施時間
5月12日(火)	中央体育館	コアトレーニング・・・	19:00~ 20:30
5月19日(火)	中央体育館	初めは動きながらストレッチを行い、徐々に体を温めていきます。リズムに合わせて姿勢や腹筋を意識しながら、	
5月26日(火)	スポーツ会館	体全体を動かします。	
6月2日(火)	中央体育館		

今後、新型コロナウイルスの状況によっては、感染拡大予防のため、中止となることもありますので、ご了承ください。

- 参加費 500円(保険代を含む)
 - 募集定員 50名(定員になり次第、締切ります。)
 - 参加対象 市内在住・在勤の18歳以上の方(高校生を除く)
 - 募集期間 令和2年4月19日(日)～5月3日(日)(定員になり次第、締切り)
 - 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込みください。電話、FAX、E-mailでの申込みは受け付けておりません。
 - 持ち物 体育館用シューズ、ヨガマット or 大きめのバスタオル、飲み物、タオル、着替え
- ※参加日によって場所が異なりますので、ご注意ください。

【問合せ先】(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 0248-76-8111 FAX 0248-76-8113

火～日 9:00～17:00 月曜休館(月曜が祝日の場合は翌日)

○教室に参加したから痩せられる！ではなく、ご自身で運動習慣を身に付け、楽しく運動を続けていくためのきっかけにしていきましょう！！

○健康的に体重を減らして、理想の身体へ近づけましょう！

令和2年度ボディメイククラス 参加者申込書 No.

令和 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:)
住所	電話番号		受領印
〒 -			

※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。

主催:(公財)須賀川市スポーツ振興協会 共催:須賀川市