

トレーニング & ストレッチ講習会

毎月1回開催!

○開催日 :

4月	21日	(土)	13:30~14:30	10月	29日	(月)	13:30~14:30
5月	28日	(月)	14:30~15:30	11月	28日	(水)	14:30~15:30
6月	27日	(水)	15:30~16:30	12月	27日	(木)	15:30~16:30
7月	19日	(木)	13:30~14:30	1月	25日	(金)	13:30~14:30
8月	31日	(金)	14:30~15:30	2月	23日	(土)	14:30~15:30
9月	29日	(土)	15:30~16:30	3月	29日	(金)	15:30~16:30

- 場 所 : 塩竈市温水プール(ユープル) 軽運動場
- 対 象 者 : 16歳以上の男女
- 定 員 : 15名程度
- 受 講 料 : 300円
- 準 備 物 : 動きやすい服装・タオル
- 申込受付 : 下記の申込み書にご記入の上、受講料とともに直接、温水プール窓口にて受付して下さい。

自重トレーニングやストレッチで
身体のケア・リフレッシュをしませんか?

※電話での受付はご遠慮願います。

- そ の 他 : 健康状態を把握し、ご自分の責任のもとにご参加下さい。
参加者が自分自身、あるいは第三者に与えた損傷、損害、損失については責任を負いかねますのでご了承下さい。

【お問合せ先】

ユープル(塩竈市温水プール) 内 特定非営利活動法人 塩釜市体育協会
塩竈市字杉の入裏 39-173 TEL:022-363-4501

----- キリトリ -----

平成 30 年度

「トレーニング&ストレッチ講習会」参加申込み書

受講日	月 日 ()	No.
フリガナ		性 別
氏 名		男 ・ 女
生 年 月 日	昭和	年 齢
	平成 年 月 日	歳
住 所	〒 -	
電話番号	- -	