平成 30 年度

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。
※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。

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？

【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　　℡: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 平成　　年　　月　　日	年　齢 歳
住　所	〒　－	
電話番号	－　　－	