

運動不足解消に！ 健康維持に！

体質改善ヘルシー教室



日 時：月曜日 19:15～20:30 全20回

① 5/7	② 5/14	③ 5/21	④ 5/28	⑤ 6/4
⑥ 6/11	⑦ 6/18	⑧ 6/25	⑨ 7/2	⑩ 7/9
⑪ 7/23	⑫ 9/3	⑬ 9/10	⑭ 10/1	⑮ 10/15
⑯ 10/22	⑰ 10/29	⑱ 11/12	⑲ 11/19	⑳ 11/26

- 内 容： バランスボール・チューブなどを使った運動、有酸素運動
- 場 所： 塩釜ガス体育館 第二競技場ほか
- 講 師： 特定非営利活動法人 塩釜市体育協会 職員
- 参加費： 8,000円（保険代含む）
- 対 象： 一般成人
- 定 員： 10名（定員になり次第締め切り）
- 準備物： 動きやすい服装・運動靴（上履き）・タオル・水分補給できる物
- お申込み： 申込み用紙に記入の上、4/2（月）～諸費用を添えて塩釜ガス体育館窓口までお申し込みください



注意事項

- ご自身の健康状態を十分考慮の上、ご参加ください。また、参加者が自身、あるいは第三者に対して与えた損傷、損害、損失に関しましては、責任を負いかねますのでご了承ください。
- 教室開始後のキャンセルにつきましては、返金いたしませんのでご注意ください。



お問い合わせ 特定非営利活動法人 塩釜市体育協会
TEL 022-362-1010
FAX 022-362-1099



体質改善ヘルシー教室 申込書

No. _____

平成 年 月 日

諸費用を添えて、下記の通り申し込みます。

ふりがな 氏 名 _____ 男 ・ 女

住 所 〒 _____

電話番号 _____

緊急連絡先 _____

※緊急時、連絡の取れるご本人以外の方（ご家族など）

生年月日 S・H 年 月 日（ 才）

健康状態 _____

