

『短期講座』ご案内

フィットネス 80

講座名 ～マシントレーニング&筋力アップ運動～

マシンを使った運動で、体力アップ！筋力アップ！！

正しいトレーニング機器の使い方を覚えながら

各々のペースや体力に合わせて運動しましょう！

長い自粛生活で衰えた体力を鍛えて、基礎体力をつけましょう！



日程 6月6日～8月29日 毎週月曜日 全11回

※7/18・8/15は短期講座休み

時間 14:00～15:20 (80分)

※入室受付は 13:30からとなります。



参加費 講座受講料 8,800円

ジムフリートレーニング ……10回 3,500円(上記金額にプラス)

・ジムフリー利用有効期間 …… 6月7日～8月31日

・ジムフリー利用利用時間 …… 屋内運動室フリー利用時間に準ずる

定員 15名

準備物 トレーニングウェア・室内運動靴・水分補給用飲み物・タオルなど

注意事項

- 短期運動講座をお休みした場合の振替・払い戻しはできません。
- 当館へ入・退室の際はマスクの着用、手指消毒、検温にご協力下さい
- 短期講座の受付開始時間は、講座開始30分前からとなります。
- 別途ジムフリートレーニング付にされている方は有効期限内にご利用ください。
有効期限を過ぎてしまった場合の払い戻し・期間延長は致しかねます。ご了承ください。

申込・問い合わせ先

ふれあい健康館健康判定・屋内運動室

電話 088-657-0187

参加申込書

参加講座名	フィットネス 80 (6-8月) ～マシントレーニング&筋力アップ運動～	
ふりがな 名前		性別 男・女
住所		
連絡先	自宅	年齢
	携帯	歳

オプション	領収金額	領収日	受付者
有・無	¥ -		