

『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&ダンベル・ボール運動～



筋肉は「**全身の健康**」にかかわっている

筋肉は単なる運動器ではない！

年齢を重ねるとともに基礎体温が低下してきた・・・ということはないですか？ それは筋肉の減少が影響しています。

この講座で「笑い・筋力アップ・脂肪燃焼！」を目指しましょう



日 程 10月2日～12月18日 毎週月曜日 計12回

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 9,600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・・・10月3日～12月28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 20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。
- 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 (10-12月) ～マシントレーニング&ダンベル・ボール運動～		
ふり 名 前			性 別
			男 ・ 女
住 所			
連絡先	自宅	年 齢	
	携帯	歳	

※希望コースに○をつけてください

オプション付 受講料	受講料	領収日	受付者
13,100円	9,600円		

