



短期講座ご案内



代謝アップをめざす、全身運動講座
講座名 格闘技系エアロビクス&お腹引き締めエクササイズII

パンチの動作で肩甲骨回りスッキリ！

緩急をつけたリズムに、スクワットやパンチを繰り返しておこなう有酸素系エクササイズとさまざまな腹筋運動でお腹周りの「はみ肉」を撃退しましょう！！

日 程 10月2日～12月18日 計12回 毎月曜日

時 間 18:30～19:15 (45分)

※受付時間 講座開始20分前

参加費

全コース 12回	・・・	9,000円
期間内6回参加	・・・	5,100円
1回参加	・・・	900円



定 員 18名 ※入金先着順で定員に達したら受付終了とさせていただきます。

対象者 ◆医師から運動制限をされていない16歳以上、概ね65歳までの方

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

- 短期講座をお休みした場合の振替・払い戻しはできません。
- 更衣室内の混雑が予想されますので、手荷物の少ない方はスタジオ棚をご利用頂きますようご理解、ご協力を宜しくお願い致します。
- 諸般の事情により休講する場合は、当館より予め連絡させていただきます。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	格闘技系エアロビクス&お腹引き締めEX II (R5.10-12月)		
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

1回参加	期間内6回 受講料	全コース 受講料	領収日	受付者
	5,100円	9,000円		