

## 『短期講座』ご案内

男性も女性も楽しめる、らくらく運動講座

講座名

**リズムアップ&体幹トレーニングで体力アップ!**

正しく行う運動で効果を出そう!



重さにこだわるだけがトレーニングではありません。

自分の体重を利用しながら行う自重運動を正しく行うことで  
充分、運動の効果はあります。

リズムに合わせてながら、「キツイ!」「爽快!」を味わいましょう!!



日程

10月10日~12月12日 毎火曜日 全10回

※ 諸般の事情により日程が変更する場合があります

場所・時間

2F 元気回復室 18:45~19:30 (45分)

※受付時間 講座開始10分前

参加費

全10回コース 7,000円

1回参加 900円



定員

12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。

※最少催行 3名

対象者

医師から運動制限をされていない概ね40歳以上の方

準備物

トレーニングウェア・水分補給用飲み物・室内用運動靴

汗拭きタオル他

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。
- 講座会場は「2F 元気回復室」となります。更衣室がございませんので動きやすい服装でお越し頂きますようご理解、ご協力を宜しくお願い致します。
- 短期講座の受付開始時間は、講座開始10分前からとなります。お間違いの無いようにお越し下さい。

参加申込書

参加講座名	リズムアップ&体幹トレーニングで体力アップ! (2023.10-12月)		
ふりがな 名前		性別 男・女	
住所			
連絡先	自宅	年齢	
	携帯	歳	

1回参加	領収金額	領収日	受付者
	¥7,000—		