



1/27 (火)  
2/3 (火)  
19:30~20:15  
(45分間×2日)

「運動不足・・・」「最近太ってきた・・・」  
その悩み全て解決しませんか？  
簡単な動きの有酸素運動、音楽に合わせての筋トレで脂肪燃焼。  
運動の後は、リラックスストレッチで身体をほぐしましょう。

体を動かしたい方！ 体を引き締めたい方！ぜひ夜トレでお待ちしております！  
【担当インストラクター：吉永】

■場 所

■対象者

■定 員

■参加費

■持ち物

松茂町第二体育館 アリーナ  
中学生以上  
25名  
2日間 ¥1,000円(税込) ※キャンセル・返金は1/25(日)まで。  
動きやすい服装・室内シューズ・タオル・飲み物



※体調の優れない場合は出席を控えてください。 ※講座の参加はお申込みされたご本人様に限ります。  
※健康状態に不安のある方、持病のある方は、かかりつけ医の許可が必要です。 ※お子さま連れでの受講はできません。  
※欠席された場合、返金や振替等はございません。 ※天災、その他施設の都合で休講となった場合は返金させていただきます。  
※会場に空調設備がないため、あたたかくしてお越しください。 ※咳エチケットのご協力をお願いします。

<https://www.oksportsclub.co.jp/club/matsushige/> ☎699-1080

松茂町第二体育館 | 検索

夜トレ（2026.1/27・2/3）参加申込書

ふりがな		年 齢	性 別	お住まい
氏 名		歳	男 ・ 女	町内 ・ 町外
携帯番号				
緊急時連絡先	氏名 携帯番号			
知っておいてほしいこと				