

冬場の運動不足、ストレス解消、脂肪燃焼をステップ台を使ったエクササイズを楽しみながら行います!!

ステップ エクササイズ 教室



1/14、21、28、2/4、18、25、
3/11、18 (いずれも火曜日・全8回)

申込締切

1月8日水
まで

時間 19:00~20:00

講師 安井 加奈子先生

会場 能代市B&G海洋センター第2体育館

定員 一般女性 20名

参加料 **4,800**円 (保険料含む) 体験は1回800円

持ち物 ヨガマット、内ズック、飲み物
(最後のストレッチで使用)

お申し込み方法

能代市総合体育館まで参加費用を添えて、参加申込書を提出して下さい。
お問い合わせはNPO法人能代市スポーツ協会(54-3607)まで。

キリトリ

令和6年度 ステップエクササイズ教室

令和 年 月 日

ふりがな	年 齢	連絡先
氏 名	歳	自宅 携帯
住 所	〒 -	