

ボールでエクササイズ

★開講日：毎週水曜日

2017/3/8 改訂

| | | | | | | | | | |
|----|-----|-----|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|
| 4月 | 5日 | 19日 | 26日 | | 7月 | 5日 | 12日 | 19日 | |
| 5月 | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 | 8月 | 2日 | 23日 | 30日 | |
| 6月 | 7日 | 21日 | 28日 | | 9月 | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 |

全 20回

★時間：10:00~11:00

★対象：一般（高校生以上） ★定員：20名

★場所：広島県立総合体育館 毎月9/6のみ第2柔道場で開催

★料金：4回回数券 3,280円（購入日を含め8回先まで有効）

※体験 お一人様一回のみ 1,030円/回

★講師：佐々木ゆかり ボールエクササイズ（健康体操）

《教室内容》

ボールを使ってストレッチやヨガの動作を行います。



★持ち物：屋内専用シューズ・タオル・着替え

★受付先：体育館内 B1F フィットネスプラザ

★受付方法：下記の申込書に必要事項をご記入の上、受付先へ提出して下さい

【ご案内】

◆講座は全て定員制です。お申込み順で受付し、定員になり次第受付終了となります。

※ご注意：2016年3月をもって、全ての駐車場特典は終了いたしました。（30分間は無料）

きりとり

ボールエクササイズ参加申込 ※新規・継続ともにご記入願います

| | | | |
|------|------|----|-----|
| | | 性別 | 男・女 |
| ふりがな | | | |
| 氏名 | (歳) | | |
| 電話番号 | () | — | |

ご記入いただいた個人情報は、教室の運営にのみ使用致します。第三者へ許可なく開示することはありません

H.29. 4~