

# ボールエクササイズ

★開講日：毎週水曜日

|     |    |     |     |     |    |     |     |     |
|-----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|
| 10月 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | 1月 | 10日 | 17日 | 24日 |
| 11月 | 1日 | 8日  | 22日 | 29日 | 2月 | 21日 | 28日 |     |
| 12月 | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | 3月 | 7日  | 14日 | 28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 剣道場

★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. 10~