

# ボールエクササイズ

★開講日：毎週水曜日

10月	2日	16日	23日	30日	1月	8日	29日		
11月	13日	20日	27日		2月	12日	19日	26日	
12月	4日	11日	18日	25日	3月	4日	11日	18日	25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 3,360円（購入日を含め8回先まで有効）

※体験 お一人様一回のみ 840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書

※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

2019. 10~