

科学的シェイプアップ教室

運動不足解消

メタボリック

プロポーション改善

スケジュール

毎週木曜日
18:30~20:00
(全12回)

最近疲れやすくなったり、集中力や持続力がなくなったりしていませんか?
これは体力不足が原因かもしれません!!
普段運動する習慣がない方はぜひ教室に参加して、
身体機能を回復・維持していきましょう!!



12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※3/19を予備日とします。

会場	佐渡スポーツハウス(トレーニング室)
対象	18歳以上の方
定員	8名
受講料	7,000円 (施設使用料を含みます)
申込方法	下記申込書に必要事項を記入し、 <u>受講料を添えて</u> 佐渡スポーツハウスにお出してください。
持ち物	内履き、運動できる服装、タオル、水分 等
お問合せ	一般財団法人佐渡市スポーツ協会 0259-55-2566 (佐渡スポーツハウス)

受付開始 ▶ 12/12(木)~

令和元年度【第3期】(12月~3月) 科学的シェイプアップ教室 参加申込書

フリガナ		性別	生年月日
氏名		男・女	昭和 平成 年 月 日(歳)
住所	〒 -	自宅TEL	
		携帯TEL	
入会の 目的・目標		既往症	