



平成29年度 第③期 (1~3月)

会場:佐渡スポーツハウス

介護予防・はつらつ健康教室

科学的シェイプアップ教室



■教室生募集！

運動不足解消・メタボリック・プロポーション改善・肩こり・腰痛・膝痛などを改善しよう！
ウォーキングマシン、バイクマシンを使って有酸素運動をし、健康回復・維持・増進しよう！

	介護予防・はつらつ健康教室	科学的シェイプアップ教室		
対象	65歳以上の方	18歳以上の方		
定員	8名	8名		
時間	14:00~15:30(90分)	18:30~20:00(90分)		
受講料	無料(別途施設利用料として3か月券1,500円が必要となります。)	6,000円(施設利用料含む)		
会場	佐渡スポーツハウス トレーニング室			
日程	毎週木曜 (全10回)	1月	2月	3月
		11・18・25 ※11日は体力測定	1・8・15・22	1・8・15(・22) ※22日は予備日
申込方法	下記申込用紙に必要事項を記入し、受講料を添えて佐渡スポーツハウス窓口へ提出してください。			
申込開始	12/25(月)~定員になり次第締め切り			
持ち物	・室内シューズ ・運動できる服装 ・タオル ・水分 等			
お問合せ	佐渡市スポーツ協会(佐渡スポーツハウス) 55-2566			



平成29年度 第③期 (1~3月) 介護予防・はつらつ健康教室/科学的シェイプアップ教室 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		
ご希望の教室 に○をつけて ください	<ul style="list-style-type: none"> 介護予防・はつらつ健康教室 科学的シェイプアップ教室 	入会の 目的・目標		
入会前測定	身長: cm 体重: kg 体脂肪率: %	バスト: cm 胸囲: cm ヒップ: cm	既往症:	