

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

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!!



スケジュール

毎週木曜日
18:30~20:00

▶受付開始 4/16月~

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、受講料を添えて佐渡スポーツハウスに提出してください。
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	一般財団法人佐渡市スポーツ協会 (佐渡スポーツハウス) 55-2566

5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		

6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

7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				

8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	

※8/2は予備日です。

平成30年度【第1期】(5~8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	年 月 日(歳)
住所	〒 -	自宅TEL	
		携帯TEL	
入会の目的・目標		既往症	