

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 8/10(金)~

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

9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						

10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			

11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	

※12/6を予備日とします。

平成30年度【第2期】(9~12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	