

# ソフトピラティススクール

町内・近隣市町の18才以上の男・女のみなさん♪

「正しい呼吸」は最大の腹筋トレーニングです。  
呼吸をしながら「インナーマッスル」をしっかりきたえます!!



**期日・時間**

8月 4・11・18・25 9月1 (計5回)

金曜日の10時～11時30分まで **先着10名!**

参加費 … 町内 1,000 円 町外 … 2,000 円

保険料 … 1,850 円 (65才以上 1,200 円)

※平成29年度の登録証オレンジ色を持っている方は保険料免除。

準備物 … 運動の出来る服装・タオル・お茶等・バスタオル

※ ボディースーツ・ガードル・タイツ等は着用しないでください。

この保険は  
他のスクール  
でも使えます

会場 明和町総合体育館  
会議室

講師 熊谷 友美  
(スタジオプレーナインストラクター)

申込先 … 参加費・保険料を添えて総合体育館受付窓口へ

※おつりのないようご協力お願いします。

受付期間・時間 … **7/13(木)～7/20(木)8:30～20:00**

問い合わせ先 … 明和町体育協会 (明和町総合体育館内)

TEL 52-7130

<http://taikyo-meiwa.com>

参加費 \_\_\_\_\_ 円

領収印

保険料 \_\_\_\_\_ 円

- ※ 参加人数が少ない場合、スクールを中止する場合があります。
- ※ 参加費の領収証が必要な方は窓口へ申し出てください。
- ※ HP・広報めいわ・行政チャンネル等に教室の様子を掲載・放映する場合があります。
- ※ 緊急時連絡のため参加者には連絡網を送付しますのでご了承ください。
- ※ お申込み後のキャンセルはなるべく避けてください。

-----きりとらずにお持ちください-----

平成29年度 **ソフトピラティス スクール** 申込書 (申込日 7/ 受付番号 )

参加費 \_\_\_\_\_ 円 保険料 \_\_\_\_\_ 円 登録証/団体名 \_\_\_\_\_

フリガナ 名 前		男 女	生年月日	S・H 年 月 日
〒番号 住 所			電話番号	