

2019年度

# バレトン

フィットネス・バレエ・ヨガの要素を含んだ動作を組み合わせた有酸素運動です。  
誰でも簡単に始められやすく、幅広い年代の方に最適なエクササイズです♪ぜひ体験してみませんか？

## <日程>

5月 15日・29日 6月 12日・26日

7月 10日・24日 8月 7日・21日

9月 10日・24日 10月 2日・16日

11月 13日・27日 12月 11日・25日

各水曜日 10:00~11:00

9月のみ火曜日となります。お間違えのないように  
お願いいたします。

準備物…運動のできる服装・タオル・水分補給ドリンク  
(裸足で行います)

会場 明和町総合体育館  
会議室

講師 竹内 奈弓  
FTP公認  
バレトンソールシンセンス  
インストラクター

【対象】 町内・近隣市町の18才以上の女性

【定員】 先着 15名

【参加費】 町内 1,000円 町外 2,000円

【保険料】 1,850円 (65歳以上の方 1,200円)

※ 明和スポーツクラブの登録証(2019年度)をお持ちの方は  
保険料が免除となります。

【申込方法】 下記の申込書にご記入の上参加費・保険料を添えて

総合体育館窓口へお持ちください。

※ なるべくおつりのないようご協力をお願いいたします。

【申込期間】 4/8(月)~4/18(木) 8:30~20:00

【問合せ先】 明和町体育協会(明和町総合体育館内) TEL 52-7130

<http://taikyo-meiswa.com>

- ※ 参加人数が少ない場合スクールを中止することがあります。
- ※ 緊急時連絡のため参加者には連絡網を送付します。ご了承ください。
- ※ 参加中の様子を撮影した写真はHP・資料作成等において使用する場合があります。ご了承ください。
- ※ お申し込み後のキャンセルはなるべく避けてください。
- ※ ご記入いただいた個人情報(当スクール以外の用途)には使用いたしません。

参加費 _____ 円	領収印
保険料 _____ 円	

きりとらずにお持ちください

2019年度 **バレトン 申込書** (申込日 4/ 受付番号 )  
参加費 \_\_\_\_\_ 円 保険料 \_\_\_\_\_ 円 登録証 団体名 \_\_\_\_\_

フリガナ	-----	男	生年月日	S・H	年	月	日
氏名		女	年齢				歳
郵便番号	〒 -		電話番号				
住所			(緊急連絡先)				