

2019年度

主催 明和町体育協会(明和スポーツクラブ)

スペシャル エクササイズ

ヨガ(インド式・タイ式)、ピラティス、エアロビクス、セルフマッサージ等、日替わりで様々なエクササイズを盛り込んで、体のバランスを整えストレスを解消します♪

<日 程>

7月 10日・17日・24日・31日

各水曜日 19:00~20:30

準備物… 運動のできる服装・タオル・水分補給ドリンク

ヨガマット(お持ちの方)

※シューズは不要です



会場 明和町総合体育館
会議室

講師 荒木 もとみ
スタジオ・プラーナ
インストラクター



【対 象】 町内・近隣市町 18歳以上の男女

【定 員】 先着 10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むらさきいろ(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】 **6/10 (月) ~ 6/20 (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>

この保険は
他のスクールでも
使っていただけます



- ※ 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は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 **スペシャル エクササイズ 申込書** (申込日 6/ 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)		