

2024年度

体カアップ サポートクラス



体力に自信のない方、運動習慣のない方でも安心して参加いただけます。

内容	「筋力トレーニング」「バランス運動」「ストレッチ」など 楽しく身体を動かし、体力の維持や向上を目指します。 * 教室前後の時間にトレーニングルームで自由に血圧測定・体組成測定ができます。					
第1回(4~6月)	4月	8日・15日・22日	5月	13日・20日・27日	6月	3日・10日
第2回(7~9月)	7月	8日・22日・29日	8月	5日・19日・26日	9月	2日・9日
第3回(10~12月)	10月	7日・21日・28日	11月	11日・18日・25日	12月	2日・9日
2025年 第4回(1~3月)	1月	20日・27日	2月	3日・10日・17日	3月	3日・10日・17日
日時	月曜日・14:00~15:00			場所	多目的ルーム	
料金	全8回コース 5,000円			一回参加料	800円	
担当	NSCA認定パーソナルトレーナー NCA認定コンディショニングインストラクター			とくえ みゆき 徳江 美幸		
持ち物	運動のできる服装で、上靴、バスタオル、フェイスタオル、飲み物をお持ちください。					

- 参加の際は申込みをお願いします。
- 体調不良の場合は自主的に参加を見合わせ下さい。



サンワーク木次 TEL:(0854)42-9090 FAX:(0854)42-1399

切り取り線

(第 回) 体カアップサポートクラス 申込書

年 月 日

1回参加 (/)

氏名 _____

(携帯電話など連絡が付きやすい番号の記入をお願いします。)

住所 _____ 連絡先 _____

※個人情報に関する取り扱いについて
当申込書にご記入いただいたお客様の情報は、教室に関する事務手続き以外の目的には一切利用することはありません。