

2023年度

体カアップ サポートクラス



前期:5月~7月
後期:9月~11月

あなたの体カづくりをサポートします!

全8回のコースで、運動に関する正しい知識と自分に合った運動方法を身につけませんか。
体カに自信のない方、運動習慣のない方でも安心して参加いただけます。

内容	・毎回、運動前に血圧測定を行います。 ・前期、後期とともに、初日(5/8・9/4)、最終日(7/3・11/13)は体組成測定、簡単な体カチェックを行います。※1回参加は出来ません。 ・その他の日は「筋力」「柔軟性」「バランス」「持久力」など様々な機能を高める運動プログラムで楽しく体カアップを図ります。							
前期日程 (月曜日)	5月				6月			7月
	8日	15日	22日	29日	12日	19日	26日	3日
後期日程 (月曜日)	9月			10月			11月	
	4日	11日	25日	2日	16日	30日	6日	13日
時間	14:00~15:00(受付13:45~)					定員	10名(先着順)	
場所	多目的ルーム (※測定等はトレーニングルームを使用)							
料金	前期/後期 各5,000円(全8回)					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					徳江 美幸 (とくえみゆき)		
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。							

■参加の際は申込みが必要です。

《参加条件》参加される前は検温及び風邪症状の有無を確認をし、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

2023年度 体カアップサポートクラス 申込書

年 月 日

氏名

前期 ・ 後期 ・ 1回参加 (/)

(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。