

バレトン教室

運動不足やストレス解消のため、「新しい生活様式」に
運動を取り入れてみませんか？



講師：沼田 清美 先生

バレトン・・・バレエの動きを基礎にしてバレエ・ヨガ・フィットネスの要素を取り入れ、テンポの良い音楽に合わせて行う新感覚のエクササイズ☆



日 時	月曜日 午後1時30分より教室開始 1時間程度 計4回 ①11月2日 ②11月9日 ③11月16日 ④11月23日(祝日) ※午後1時より受付を開始致します
場 所	塩竈市杉村惇美術館 大講堂
対 象	18歳以上の男女・本市にお住まいの方
定 員	30名程度
参 加 費	3,000円
申込方法	塩竈市温水プールまで電話にてお申し込み下さい ※申込書及び参加費は11/2にご持参下さい
準 備 物	運動しやすい服装・飲料・汗拭きタオル・ヨガマットもしくはバスタオル

○お問合せ連絡先○

塩竈市温水プール（ユープル） 宮城県塩竈市字杉の入裏39-173
TEL 022-363-4501

切り取り線

申 込 書 (バレトン教室)

申込日：令和 年 月 日

ふりがな		性別
名 前		男 ・ 女
生年月日	平成 年 月 日 (歳) 昭和	
住 所		
連 絡 先	-	-
緊急連絡先	-	-
<p><u>同意書</u></p> <p>この度、教室の受講にあたり健康状態を把握し、自身の責任のもと 貴施設にご迷惑をかけることなく指導を受けることに同意いたします。</p> <p>令和 年 月 日</p> <p style="text-align: right;">本人自署 ㊟</p>		

※記載していただいた個人情報は、この教室以外の目的では利用いたしません。