

お得なポイントカードがあります！



平成30年度

主催：特定非営利活動法人 塩釜市体育協会

～姿勢改善！腰痛、ひざ痛解消！バランス能力アップ！～
とっても簡単！ボールでエクササイズ（1月）

- 内 容： 大小のバランスボールによるエクササイズとストレッチ
- 日時、場所： ①平成31年1月10日（木）ふれあいエスパ塩竈 2階ホール 10:30～11:30
②平成31年1月24日（木）ふれあいエスパ塩竈 2階ホール 10:30～11:30
- 講 師： 特定非営利活動法人 塩釜市体育協会
- 費 用： ①②とも各600円（当日徴収）
- 対 象： 一般成人 男女
- 定 員： ①②とも各20名程度
- 準 備 物： 運動着・運動靴（上履き）・タオル・水分補給できる物
- 申 込 方 法： 開催日前日までに電話、又はFAXでお申し込みください（申込書は裏面をご覧ください）
- お問合わせ： 特定非営利活動法人 塩釜市体育協会（塩釜ガス体育館内）
TEL 362-2101 ・ 362-1010
FAX 362-1099

とっても簡単！ボールでエクササイズ（12月）申込書

※FAXでお申し込みの方は、こちらの申込書へ記入し送信してください。

F A X 362-1099

参加される会場を○で囲んでください(両日も可です)

日時、場所

: ①平成31年1月10日(木) ふれあいエスパ塩竈 2階ホール 10:30~11:30

: ②平成31年1月24日(木) ふれあいエスパ塩竈 2階ホール 10:30~11:30

ふりがな
氏名

男 ・ 女 (歳)

住所

電話番号