対象：一般
定員：１０名

簡単

エアロ美クス体験会

脂肪燃焼！

エアロビクスは誰でも簡単に楽しめる有酸素運動です♪
初心者の方でも気軽に参加できる体験会となっております！

日　時　①9月28日（火）②10月8日（金）
19:00～20:00

会　場　山北総合体育館　トレーニングルーム

参加費　会員：300円　　非会員：400円

内　容　エアロビクス、筋トレ、ストレッチ

持ち物　内履き、飲み物、タオルなど
ヨガマット等ある方はご持参ください！

指導者　NPO法人さんぽくスポーツ協会指導員
金子　未来

申込方法　9月24日（金）までに
申込用紙に必要事項を記入のうえ山北総合体育館に持参
電話、メール、ファックスで受付

※新型コロナウイルス感染症拡大防止について※

①同ウイルス感染拡大状況によっては、教室を中止又は延期とする場合があります。
②山北総合体育館に入館する際はマスクの着用が必須ですので忘れないようお願いします。
③教室参加前に体温の計測と手指消毒にご協力ください。

問い合わせ
悠遊さんぽく
NPO法人 さんぽくスポーツ協会
村上市府屋177-1
（山北総合体育館内）
TEL 77-2828　FAX 77-3996
MAIL　sanpoku.sports@purple.plala.or.jp
※FAXで申し込みの方は確認のためお電話ください

インスタ始めました！
ぜひフォローお願いします♪
SANPOKU.SPORTS

エアロ美クス教室　申込用紙

フリガナ		区分
氏　名		会　員　・　非会員
住　所	〒　　－	
日中連絡のとれる電話番号		
参加希望日	①9月28日（火）　／　②10月8日（金）	

※個人情報は当協会の事業案内等に使用させていただきます