

マット サイエンス

ピラティスとヨガを組み合わせたマットエクササイズです

体幹の意識を深め、強化することで身体を安定させる筋肉を作ります

10月4日～11月29日(土曜日)

10:45～11:45

3,960円(全6回)



講師

MIKA

- ・ヨガインストラクター
- ・健康運動指導士
- ・健康運動実践指導者

長年にわたりスポーツクラブでレッスンを担当
経験豊かなインストラクターです

教室 詳細

開 催 日 程

土曜日		全6回		時間	10:45~11:45	
10月	4日	11日			定員	15名
11月	1日	8日	22日	29日	受講料	3,960円
持ち物		運動できる服装、タオル、飲み物、ヨガマット（お持ちの方）				

募集期間	8/16(土)~9/15(月)	抽選発表日	9/18(木)
------	-----------------	-------	---------

↓↓ 申 し 込 み 方 法 ↓↓

◎申込期間内に電話又は、窓口にて直接お申込みください。

TEL 0563 - 59 - 1100

◎受付に伴い下記のことをお聞きますので、お答えください。

①お名前（フルネーム）	②年齢・学年	③性別	④住所・電話番号
-------------	--------	-----	----------

そ の 他

- ・申込時に記入して頂いた個人情報、教室運営以外には使用致しません。
- ・家族間、友人間などでの譲渡は禁止とさせていただきます。
（教室の参加は申込者本人のみとさせていただきます。）
- ・お客様都合によるお支払い後の返金は、お受けいたしておりません。
- ・定員を超える申込があった場合は抽選とし、申込締切日の翌日正午に抽選を行います。
- ・募集期間中に最少人数に達しなかった教室は、開催しないことがあります。
- ・定員に達しなかった教室は途中参加も可能です。
（事務所までお問い合わせください。）
- ・会場（部屋）、講師、日程などは都合により変更する場合がございます。

主催 西尾勤労会館（指定管理者 シンコースポーツ中部株式会社）
〒444-0305
西尾市平坂町山崎9-1
Tel (0563)59-1100
URL <https://www.nishio-kinrou.com/index.html>



NISHIOKINROU1100