

# 筋トレ& 身体ほぐし

日時

10 / 7  
~ 12 / 16  
(火曜日)

時間

14:30  
~ 15:30

受講料

5,280円  
(全8回)

定員

15名

健康的な筋肉をつけて若々しい身体作りを目指します

体重の増減ではなく理想的なボディラインに近づく事を重視して筋トレやストレッチをしていきます



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

|     |     |                              |     |  |     |             |  |
|-----|-----|------------------------------|-----|--|-----|-------------|--|
| 火曜日 |     |                              | 全8回 |  | 時間  | 14：30～15：30 |  |
| 10月 | 7日  | 21日                          | 28日 |  | 定員  | 15名         |  |
| 11月 | 11日 | 18日                          |     |  | 受講料 | 5,280円      |  |
| 12月 | 2日  | 9日                           | 16日 |  |     |             |  |
| 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しますので、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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>・申込時に記入して頂いた個人情報は、教室運営以外には使用致しません。</li><li>・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。</li><li>（教室の参加は申込者本人のみとさせていただきます。）</li><li>・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。</li><li>・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。</li><li>・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。</li><li>・定員に達しなかった教室は途中参加も可能です。</li><li>（事務局までお問い合わせください。）</li><li>・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。</li></ul> |  |  |  |

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