

ステップ エクササイズ教室

【日 時】 11/7、14、21、28 12/5、12

(全て金曜日 6回開催)

(1部): 18:00~18:45 (45分間)

(2部): 19:00~19:45 (45分間)

※1部も2部も同じ内容です。申し込み時に選択ください。

<ステップエクササイズ>

ステップ台と呼ばれる踏み台を使って、音楽に合わせてながら昇降運動を行うエクササイズです。

- 【場 所】 庄原市総合体育館 武道場
- 【参加費】 500円/回
- 【参加対象】 小学生以上 ※初心者の方も参加できます
- 【定 員】 14名程度/各部 (申込みが少ない場合開講しないことがあります)
- 【指 導 者】 黒永 英和 さん
- 【申込方法】 参加申込書を記入のうえ、総合体育館へ申し込みください
※FAX、電話、ホームページからでも受け付けます
- 【持 参 物】 動きやすい服装、飲み物、タオル、屋内用シューズ
- 【そ の 他】 参加費は、講師謝金及びスポーツ傷害保険に充当します



ステップエクササイズ 11月より開催 参加申込書 令和 年 月 日

ふりがな 名 前	年 齢	性 別	電 話 番 号	住 所		
		男・女				
参 加 日*	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12
希望の部*	1部 ・ 2部					

※ ○でかこってください

・記入していただいた個人情報は、庄原市総合体育館及び指導者により、本事業運営のために使用します(案内の送付、保険加入、メニュー作成、中止や変更の連絡等)。本人の同意がある場合及び法令に基づく場合を除き、第三者には開示いたしません。