

ボールエクササイズ

★開講日：毎週水曜日

10月	3日	10日	17日	24日	31日	1月	9日	16日	23日	30日
11月	7日	14日	21日			2月	13日	20日	27日	
12月	5日	12日	19日	26日		3月	6日	13日	20日	27日

全 23回

★時間：10:00~11:00

★対象：一般（高校生以上）

★定員：20名

★場所：広島県立総合体育館 剣道場

★料金：4回回数券 3,280円（購入日を含め8回先まで有効）

※体験 お一人様一回のみ 1,030円/回

★講師：佐々木ゆかり ボールエクササイズ（健康体操）

《教室内容》

ボールを使ってストレッチやヨガの動作を行います。



★持ち物：屋内専用シューズ・タオル・着替え

★受付先：体育館内 B1F フィットネスプラザ

★受付方法：下記の申込書に必要事項をご記入の上、受付先へ提出して下さい

【ご案内】

◆講座は全て定員制です。お申込み順で受付し、定員になり次第受付終了となります。

※ご注意：2016年3月をもって、全ての駐車場特典は終了いたしました。（30分間は無料）

きりとり

ボールエクササイズ参加申込書

※新規・継続ともにご記入願います

		性別	男・女
ふりがな			
氏名	(歳)		
電話番号	()	—	

ご記入いただいた個人情報は、教室の運営にのみ使用致します。第三者へ許可なく開示することはありません

H.30. 10~