

回 覧

令和4年10月18日

☆色々なフィットネスを楽しもう☆ 第2回フィットネス教室

今回は、ご自分の好きなプログラムに出会えるように色々なレッスン体験！

(ピラティスヨガ)

体幹を鍛え姿勢を
正していきます

(ヨ ガ)

呼吸法を意識
しながら筋力と
柔軟性を向上

(エアロビクスと
自重トレーニング)

音楽に合わせて有酸素
運動&自分の体重を活
かしたトレーニング

(ズンバゴールド
とトレーニング)

ラテン系の曲に合
わせたダンス&体
幹トレーニング

<日 時> 11/10・17, 12/1・8(毎週木曜日) 18時45分～19時45分

<場 所> 苫小牧市労働福祉センター 1階 和室・会議室

<講 師 名> YOSHIEさん(日新温水プールインストラクター)

<参加資格> 会員・同居家族

<募集人数> 15名 ※参加人数が少ない場合は、中止となる場合もございます。

<参 加 料> 600円(全4回)

<受付期間> 10月25日(火)AM9時～11月4日(金)

<申込方法> FAX 又は郵送でお申込みください(先着順) FAX 35-2173

<申 込 先> 一般財団法人 苫小牧市勤労者共済センター TEL 35-2172



第2回「フィットネス教室」参加申込書

月 日

(一財) 苫小牧市勤労者共済センター 宛

FAX 35-2173

事業所名

申込代表者

電話番号

受付は10月25日(火)AM9時から！

参加者氏名	参加区分(会員番号)
	会員()・家族
	会員()・家族
	会員()・家族