

2022年  
令和4年度「健康教室」

# バランスボール De ポンポンフィットネス



♪あんな曲こんな曲♪バランスボールで楽しく弾み、膝腰負担を軽減しながらのフィットネスダンス! 適度な強度で筋力/バランス力 UP・骨盤調整・ストレッチ・リフレッシュなど様々な効果あり!  
マイペースで参加していただけます♪



＝コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために＝  
・体温が37度以上の方はご参加をご遠慮ください。  
・受講中は、大声を出さない、至近距離で話さない、をお守りください。  
以上のご協力をお願いいたします。

月曜日開講  
令和4年度◆2クール◆

7月 4、11、25日  
8月 1、8、22、29日  
9月 5、12、26日

全10回

時間：11:00～11:50

会場：スポーツ交流館  
多目的ホール

講師：味寺美和子氏

受講料：会員 3,000円

非会員 6,000円

持ち物：タオル・飲み物など

<申し込み・問合せ先>

さばえスポーツクラブ

鯖江市宮前2丁目9-1

鯖江市スポーツ交流館内

TEL/FAX:0778-51-8618



さばえスポーツクラブはみなさまからの会費にて運営しています。この教室は、地域のみなさまのご要望にお応えして開講しています。長く安定した教室を存続する為に、お友達をお誘いいただく等、口コミが有効です。みなさまのあたたかいご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



領収証

様

金 円

※さばえスポーツクラブ健康教室「バランスボール De ポンポンフィットネス」代として上記金額領収しました。



領収印



令和4年度バランスボール De ポンポンフィットネス (月) 2クール受講申し込み書

会員 ( さばえ SC ・ 東陽 SC ・ 鯖江北 CSC ) ・ 非会員

氏名 ( ) 男 ・ 女 緊急連絡先 ( )

※非会員の方、及び東陽 SC、鯖江北 CSCの方は記入してください

住所

生年月日 年 月 日生

受付日