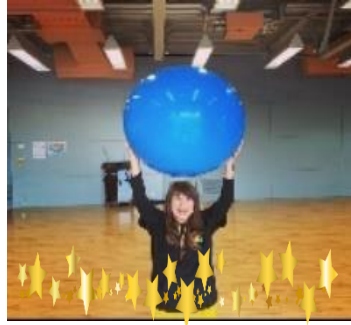
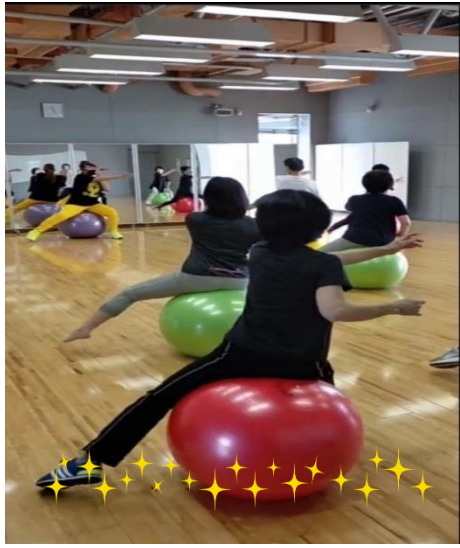
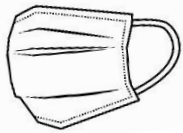


令和5年度「健康教室」 バランスボール De ボンボンフィットネス



♪あんな曲こんな曲戸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♪



＝コロナウィルス感染症の感染拡大防止のために＝
・体調不良の方はご参加をご遠慮ください。
・屋内・屋外、受講中の、マスクの着脱は個人の判断に委ねます。

以上のご協力をお願いいたします。

月曜日開講
令和5年度◆2クール◆



7月 3、10、24日
8月 7、21、28日
9月 4、11、25日

10月 2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、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 ボンボンフィットネス」代として上記金額領収しました。SPORTS CLUB

領 収 印



令和5年度バランスボール De ボンボンフィットネス (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 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