

2022年

令和4年度「健康教室」

# 今から始める 大人の簡単振付ダンス



邦楽・洋楽・歌謡曲の懐メロ!流行りの曲でも!ほのぼの楽しく踊ります♪  
1曲2曲・・・ワイワイ笑いながら『私にも出来た』と達成感も味わい 知ら  
ず知らずのうちに全身運動。健康維持増進/生活習慣病予防/肩こり・  
冷え性改善などの効果もあり!心も身体もスマイル☺&ハッピー♥  
運動初心者さんも大歓迎です。



＝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。

領 収 証

様

金 円

※さばえスポーツクラブ健康教室「今から始める 大人の簡単振付ダンス」代として上記金額領収しました。

水曜日開講

令和4年度◆3クール◆



10月 5、12、19、26日

11月 2、9、16、30日

12月 ~~7~~、14、21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 印



キリトリ

令和4年度 今から始める 大人の簡単振付ダンス (水) 3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