

美しいカラダに作り直そう

さばえスポーツクラブ

ボディリメイク体操

体幹を感じよう！※お腹やお尻に力を入れ、足の内もも側で立つ感覚です。
体幹を強くしよう！ ※感じ取った体幹をエクササイズ！お腹、お尻、足ガシェイプ
されます。しなやかに伸びる筋肉にしよう！ ※今の自分の筋肉の柔軟性を、体の重
さを利用して良くします



【開講日程】(全10回)

1月 11、18、25日

2月 1、8、15、22日

3月 1、8、15日



講師：白崎 浩美 氏

場所：鯖江市スポーツ交流館 フィットネススタジオ

日時：金曜日 11:00~12:00

受講料：さばえスポーツクラブ

※会員2,000円 他クラブ会員3,000円 非会員5,000円

持ち物：タオル・飲み物など

★さばえスポーツクラブは地域の皆様の会費により運営させていただいております。この教室は、地域の皆様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には、自分たちの教室という意識を持ち、お友達をお誘いするなどのロコミ作戦が有効となります。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。



お申込み・お問い合わせ先

特定非営利活動法人 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

平成30年度 ボディリメイク体操(第四期) 参加申込書

氏名	住所・連絡先	会員番号	申込日	休講案内
	〒		年 月 日	電話 ホームページ確認 ○で囲んで下さい
	TEL			

※必ず会員証をご提示の上、会費を添えてお申込み下さい。