

令和3年度「健康教室」

# シェイプアップウォーク



ウォーキングを取り入れたプログラムです。お腹とお尻を意識して動きます。シェイプアップと一緒に美脚も手に入れましょう！



- ＝コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために＝
  - ・教室受講人数を28名までとさせていただきます。
  - ・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。
  - ・アルコール消毒液はクラブで用意いたします。
  - ・講師はフェイスシールド着用での指導となります。
- 以上のご協力をお願いいたします。

さばえ 20th

領 収 証

様

金 \_\_\_\_\_ 円

※さばえスポーツクラブ健康教室「シェイプアップウォーク」代として上記金額領収しました。

水曜日開講

令和3年度◆2クール◆

7月 7、14、21、28日

8月 4、18、25日

9月 1、8、15日

全10回

時 間：19:00～19:50

会 場：スポーツ交流館

フィットネススタジオ

講 師：白崎浩美氏

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



令和3年度 シェイプアップウォーク（水）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