

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



＝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。

♪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♪

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。

月曜日開講

令和4年度◆3クール◆



10月 3、17、24、31日

11月 7、14、28日

12月 19、26日

1月 16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



令和4年度バランスボール De ポンポンフィットネス (月) 3クール受講申し込み書

受付日

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