



# エアロ & 筋トレ



## 《開講日程》

4月 8、15、22日

5月 13、20、27日

6月 3、10、17、24日

★最近メタボで悩む男性の方もぽっこり下腹が気になる女性の方も始めてみませんか？  
前半は音楽に合わせての有酸素運動と筋肉強化運動、後半はその場で筋トレとストレッチ。  
憧れのスリムボディになるためにバッチリ引き締めましょう！！



講師：佐野 直美 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：月曜日 20:00～21:00

受講料：会員2,000円 他クラブ会員3,000円

非会員5,000円

持ち物：内履き・タオル・飲み物など



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

★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きます。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。

平成31年度 エアロ&筋トレ（一期）参加申込書

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

※必ず会員証をご提示の上、会費を添えてお申込み下さい。