

## 誰でもできる 健康シェイプ

- 内 容 健康増進や運動不足解消のために、筋力トレーニングやストレッチなどを日常生活でも取り入れやすい動きにして一緒に行っていきます。
- 開催日 木曜日 10:00~11:30

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
I 期	4/11	4/18	4/25	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	7/4	7/11
II 期	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31
III 期	12/5	12/12	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5

- 場 所 集会室3
- 対 象 一般女性
- 定 員 15人
- 講 師 飛田 昭人 先生
- 受講料 8,500円（各期 全10回 傷害保険含む）
- 持ち物 水分補給ドリンク・動きやすい服装・運動靴



### <申込方法>

2019年3月7日（木）10時より I 期受付開始。

電話or窓口でお申し込み下さい。

※通年プログラムのため、II 期以降は空きができ次第ご案内いたします。

### <注意事項>

- ・ 取得した個人情報につきましては事業等のご案内に使用させていただき、その他の目的では使用いたしません。
- ・ 教室の映像・写真記事・記録等をインターネット等に掲載、利用されることを承諾願います。

### ～お問合せ～

〒981-3124 仙台市泉区野村字新桂島48  
シェルコムせんだい TEL 022-218-5656

