

平成29年度

バレトン教室 IV期

内 容 「バレエ」・「フィットネス」・「ヨガ」の動きを組み合わせる有酸素運動です。
代謝を高めることで、シェイプアップ効果が期待できます。

開催日程

1月	15	22	29
2月	5	26	-
3月	5	12	19

※全て月曜日開催です。

時 間

10:00～11:00

会 場

仙台市陸上競技場 2階会議室(4)

対 象

一般

定 員

25名

受講料

4,000円(8回分、傷害保険料含む)

講 師

早坂 まなみ 先生

準備物

運動のできる服装、汗拭きタオル、水分補給用ドリンク

申込方法

平成29年12月18日(月)9:30～先着順

1. ホームページからネット申し込み
2. 直接受付窓口
3. 電話
4. FAX(下記申込欄に記入の上、お送り願います。)

そ の 他

1. スポーツ保険に加入しております。
2. 貴重品は各自で責任を持って管理してください。
3. 体調管理は申込者本人が行い、具合が悪い時は運動を中止してください。
4. 教室の写真・記事・記録等が新聞・テレビ・雑誌・インターネット・パンフレット等に報道・掲載利用されることを、了承願います。また、その掲載権・使用权は主催者に属します。

問い合わせ

宮城野原公園総合運動場・弘進ゴム アスリートパーク仙台(仙台市陸上競技場)
〒983-0045 仙台市宮城野区宮城野二丁目11-6
TEL:022-256-2488 FAX:022-299-3895

指定管理者 (公財)仙台市スポーツ振興事業団

バレトン教室IV期 参加申込書

氏名		電話番号		年齢	
駐車場利用	有 ・ 無	備考欄			