

【ひたまる25】芯を鍛える!! 体幹トレーニング(コアトレ)教室第3期参加者募集

スポーツクラブひたまる25では、好評をいただいている体幹トレーニング(コアトレ)教室第3期を開催します。
高桑講師からのメッセージ

「少しずつレベルアップするので安心してご参加ください! 普段使わない筋肉を刺激するので、
良い意味で笑顔になれます。」

○日 時 【全6回・火曜日】平成30年12月11日、平成31年1月8日・22日、2月5日・26日、3月12日
19:00～20:00

○場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム

○対 象 者 市内在住または在勤の18歳以上の方

○講 師 スポーツトレーナー 高桑 誠 先生(いずみ腰痛センター)

○参 加 費 3,000円(保険料を含む。初日に徴収、会員は半額)

○募集人員 30名(先着順) 最少催行人員10名

※申込人数が10名に満たない場合、中止になることがあります。

○申込期間 11月12日(月)～定員に達するまで

○申込方法 必要事項を記入のうえ、事務局へFAX、またはメール、
申し込みフォームでお申し込みください。

○そ の 他 ヨガマット、上履き、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。



申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局 ☎55-9666 FAX 55-9667

※電話での問い合わせは、火・金曜日の13:00～17:00にお願いします。

✉ hitamaru25@ab.wakwak.com 申込フォーム <https://ws.formzu.net/fgen/S54935804/>

..... き り と り (FAXの際はきりとり不要)

体幹トレーニング(コアトレ)教室参加申込書

ふりがな 氏 名	住 所	電話番号	会員区分 どちらかに○
	〒	☎	会員・非会員
	〒	☎	会員・非会員

※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。

【ひたまる25】基礎からの筋トレ教室第3期参加者募集

○日 時 【全5回・月曜日】平成30年12月17日、平成31年1月28日、2月18日、3月4日、3月18日
19:00～20:00

○場 所 旧大場小学校3階教室

○対 象 者 市内在住の18歳以上の方

○募集人数 15名(先着順)

※申込人数が10名に満たない場合、
中止になることがあります。

○参 加 費 3,000円(保険代含む、当日徴収、会員は半額)

○持参するもの 運動のできる服装、汗拭きタオル、飲み物、上履き

○講 師 スポーツトレーナー 高桑 誠 先生(いずみ腰痛センター)

○申込方法 必要事項を記入のうえ、事務局へFAX、またはメール、
申し込みフォームでお申し込みください。

○申込期間 11月12日(月)～定員に達するまで

○そ の 他 ヨガマット、上履き、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。



申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局 ☎55-9666 FAX 55-9667

※電話での問い合わせは、火・金曜日の13:00～17:00にお願いします。

✉ hitamaru25@ab.wakwak.com 申込フォーム <https://ws.formzu.net/fgen/S32078773/>

..... き り と り (FAXの際はきりとり不要)

基礎からの筋トレ教室参加申込書

ふりがな 氏 名	住 所	電話番号	会員区分 どちらかに○
	〒	☎	会員・非会員
	〒	☎	会員・非会員

※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。