

令和4年度

ビューティーエクササイズ教室

各種エクササイズで、健康、体力づくりをおこないましょう！！

日 程 令和4年 8月9日、16、23、30日

9月6日、13、27日

10月 4日、18日、25日

(全て火曜日、計10回の日程です)

会 場 北海道立北見体育センター 研修室

時 間 午前9時30分から10時30分

対 象 20才～65才（教室の初日において）の医師に運動を制限されていない健康な女性

定 員 8名

参加料 お一人5,000円（教室初日に納入ください）

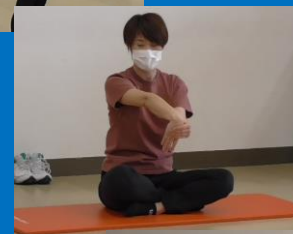
内 容

- ・ストレッチ用ポールエクササイズ
- ・ボディキネシス®（機能改善体操）
- ・体幹トレーニング・・・など

講 師 鷲 美幸（わし みゆき）先生（フィットネスインストラクター）



新型コロナウイルス感染防止の対策をして実施します。



鷲 美幸 講師



申込方法 「申込用紙」（北海道立北見体育センター窓口、または北見市スポーツ協会、北海道立北見体育センターホームページからも取得可能）を使用するか、次の事項（氏名（ふりがなも）、年齢、ご住所、電話番号（自宅・携帯）、令和2年度の同教室への参加の有無を用紙、メール等に記載し北海道立北見体育センターへ持込、郵送、メールにて、**7月20日（水）**必着でご提出ください。お電話での受付はいたしません。

*応募多数の場合は抽選とし、ご参加の可否につきましては、**7月28日（木）**までに文書で通知します。

申込・問合せ 公益財団法人北見市スポーツ協会 住所：〒090-0061 北見市東陵町27番地 北海道立北見体育センター内
申込用メールアドレス inoue@kitami-sports.com TEL：0157-23-3131（お問合せのみ）

その他 新型コロナウイルスの状況により、教室を延期や中止にする場合もあります。