

参加者募集！！

ズンバ& ひめトシ教室

日 程 8月30日
9月 6日、13日、20日
10月 4日、11日、18日 (木曜日：全7回)

時 間 午前10時～11時まで(1時間)

内 容 1時間の中でズンバとひめトシ両方を行います。

会 場 北海道立北見体育センター 他

対 象 65歳までの健康な成人
(医師に運動を制限されていない方)

参加料 1人 1,400円(初日に徴収します)

募集定員 25名(応募多数の場合は抽選)

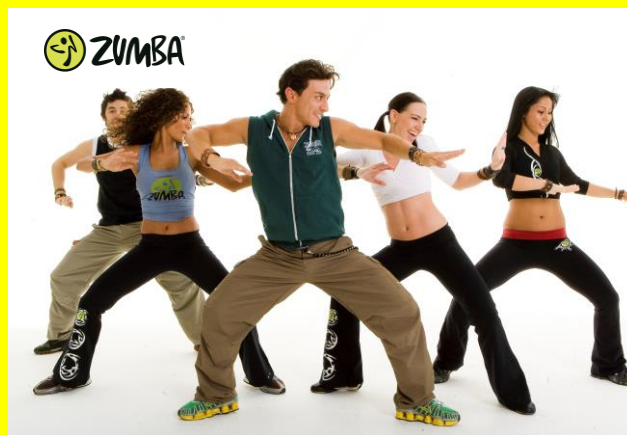
持ち物 動きやすい服装・上靴・タオル・飲み物



講師：鷲 美幸氏
スポーツインストラクター

★ズンバとは…

ラテン音楽などに乗せたダンスエクササイズです。ダンスの経験がない方でも大丈夫！！



★ひめトシとは…



ひめポールという道具を使用し骨盤周辺の筋肉を鍛えることにより姿勢を改善し

ウエストのシェイプや肩こり・腰痛を予防するエクササイズです。

【申込方法】 申込用紙に必要事項を記入の上、8月9日(木)必着でご提出ください。

申込用紙は、北海道立北見体育センターにて配布、または北見市体育協会、北海道立北見体育センターホームページからも取得できます。

申込は、北海道立北見体育センターへ持込、郵送、FAX、メールにて受け付けます。お電話での受付はいたしません。

ご参加が決定した方につきましては、8月16日(木)までに文書で通知いたします。

*抽選から外れた場合は、通知いたしませんのでご注意ください。

【申込先】 公益財団法人北見市体育協会 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

TEL：0157-23-3131 FAX：0157-23-3132 メールアドレス info@kitami-sports.com