

参加者募集！！



ズンバ&

ひめトシ教室

日程 10月10日、17日、24日、31日  
11月7日、14日、21日（木曜日：全7回）

時間 午前11時～12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

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 15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



### ★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

ひめポールを使用し骨盤周辺の筋肉を鍛えることにより姿勢改善や肩こり、腰痛を予防します。



#### ◆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）、過去の当教室の参加経験の有無）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**9月19日（木）**必着でご提出ください。

\*お電話での受付はいたしません。

ご参加が決定した方には、**9月26日（木）**までに文書で通知します。

#### ◆抽選について

\*抽選の際の優先順は①初めて参加される方、②参加経験のある方とさせていただきますので、予めご理解願います。

抽選から外れた方については通知いたしませんのでご理解願います。

#### ◆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

申込用メールアドレス [inoue@kitami-sports.com](mailto:inoue@kitami-sports.com)

◆問合せ先 TEL：0157-23-3131