

令和2年度

ビューティーエクササイズ教室

冬の運動不足解消や体力アップにお役立てください

日 程 令和3年 **1月** 20日(水)、26日(火)

2月 2日(火)、9日(火)、16日(火)

3月 2日(火)、9日(火)、17日(水)

(火曜日6回・水曜日2回：計8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10時から11時

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 10名

参加料 お一人4,000円(教室初日に納入ください)

内 容

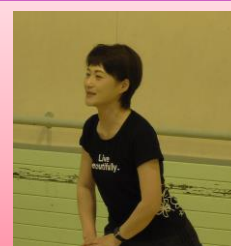
- ・ストレッチポールエクササイズ
- ・ボディキネシス®(機能改善体操)
- ・体幹トレーニング・・・など

講 師 鷲 美幸(わし みゆき)先生(スポーツインストラクター)



新型コロナウイルス感染拡大防止の対策をして実施します。

*原則マスク着用で行います。



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))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**12月17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。

*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、**12月24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。