

令和3年度

ビューティーエクササイズ教室

暖かな季節へ向け、体力アップや健康増進にお役立てください

日 程 令和3年 **4月**13日、20、27日
5月11日、18、25日
6月 1日、8日、15、22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

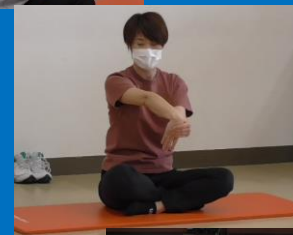
講 師 鷲 美幸(わし みゆき)先生(フィットネスインストラクター)



新型コロナウイルス感染防止の対策をして実施します。
*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))、令和2年度と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、**3月23日(火)**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、**3月30日(火)**までに文書で通知します。

*抽選においては、令和2年度と同教室にご参加されていない方を優先いたしますが、ご参加を確約することはできません。

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。