

初心者歓迎！ダイエットに効果的！

脂肪燃焼エクササイズ



6月～10月(土曜)

午前11時00分～11時50分

(受付時間 午前10時45分から)

簡単な動きを多く取り入れた
有酸素運動を行います。

全身を動かして、ダイエット効果はもちろん、
柔軟性アップにもつながる内容です。

楽しく体を動かしていきましょう！

参加費

全10回 3,500円

開催場所

福祉体育館 剣道場 豊明市西川町笹原26番地1

対象

高校生を除く18歳以上

開催日

6/10・24、7/8・29、
8/19・26、9/9・30、10/14・28

持ち物

運動ができる服装、室内用シューズ、飲み物

※申込の詳細は裏面をご確認ください。

お問い合わせ 豊明市福祉体育館 0562-93-5001

お申込みについて

・申込期間 5月1日(月)～10日(水)必着

・申込方法 インターネットもしくは往復はがき

【インターネットの場合】 豊明市福祉体育館 HP の教室・講座ページ内バナーからお申込みください。

【往復はがきの場合】 往信欄に①から⑦を記入し下記宛先へご郵送ください。

①教室名 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号 (1教室1人1枚。)

宛 先 〒470-1123 豊明市西川町笹原26-1 豊明市福祉体育館内
「脂肪燃烧エクササイズ係」

・受講の決定 5月16日(火)以降に返信はがきまたはメールでお知らせします。
※応募者多数の場合は抽選を行います。

・受講料支払日 5月16日(火)～25日(木)の午前9時から午後8時までに
福祉体育館へ納付してください。
期間中に手続きのない場合は当選無効となります。
追加募集にてお申込みください。

・追加募集 定員に達していない教室は追加募集をします。
5月26日(金)に館内掲示、福祉体育館 HP にて空き状況を開示します。
5月27日(土)午前9時より窓口にて先着順に受付します。※電話不可
落選者、申込み忘れの方を含むすべての方が対象となります

・注意事項 ①一度納められた受講料は返還できませんのでご了承ください。
②子ども連れでの受講はできません。

往信(表)		返信(裏)		返信(表)		往信(裏)	
63	470-1123		※	□□□-□□□□		教室名	
往信	「豊明市福祉体育館内 脂肪燃烧エクササイズ係」 行	西川町笹原26番地1	記入しなさいので ください	63	申込者氏名様	氏名・ふりがな 年齢 郵便番号・住所 電話番号	
					(申込者住所 建物名・号室まで)		