

女性向け キックボクシングエクササイズ教室 受講者募集

ちょっと、体を動かしたいなあ・・・ 運動したほうがいいかなあ・・・

この教室をきっかけにしませんか？ 体幹を鍛える事で、脂肪燃焼効果が UP され運動を続けるうちに体力がついてきている事を実感！！

- ★ 対象 市内に在住、在勤、在学の高校生以上の女性
- ★ 日時 10月 7日（水）午後7時30分 開講

10月 7日（水）	10月14日（水）	10月21日（水）	10月28日（水）
11月 4日（水）	11月 11日（水）	11月 18日（水）	11月25日（水）

※ 毎週水曜日 計8回、時間は午後7時30分から9時までとなります。

- ★ 会場 岡谷市民総合体育館第2B会議室
- ★ 定員 15名（先着順）
- ★ 費用 受講料 2,000円
スポーツ保険料1,870円 65歳以上1,220円（任意です）
- ★ 申込先 9月3日（木）から申込み開始。岡谷市民総合体育館窓口へお申込みください。
- ★ 受付時間 9時～21時30分（第2、4木曜日は休館）
- ★ 指導員 AFAA 認定フィットネスインストラクター 千葉 有希子さん
- ★ 持ち物 運動のできる服装、上履き、タオル、補給水、ヨガマット（バスタオル）マスク

日頃の運動不足
解消にいかが
ですか!?

※詳細・不明な点は（公財）岡谷市スポーツ協会までお問い合わせください。

お問合せ先 （公財）岡谷市スポーツ協会
TEL 22-8850
FAX 22-8860