

わっと会員の方は
○をつけてください

バランスストレッチ体験会申込書

会員	ふりがな 氏名	生年月日(西暦)	TEL	参加日
				()11/7
				()11/14
				()11/21

受付者

計



バランスストレッチ Balance Stretch

①11/7(月) ②11/14(月) ③11/21(月)
9:05~9:50

- 定員…各回20名
- 参加費…1回800円(会員600円)
- 持ち物…ヨガマット(貸出可)または
バスタオル・飲み物

指導者:神谷かおり



体の軸を意識して様々な動きを
することでバランス力をアップ
します。冬に向けて代謝力をあ
げましょう!



Autumn & Winter

秋冬フィットネス

体験会

わっと楽しくスポーツふそう

寒さに負けないカラダづくり!

バレトン Balletone

①12/1(木) ②12/15(木)
19:30~20:30

- 定員…各回20名
- 参加費…1回800円(会員600円)
- 持ち物…飲み物

指導者:菅嶋麻里



バレエ経験が
なくてもOK!

バレエをベースに簡単な動きで
構成されたエクササイズ。有酸
素運動により脂肪を燃焼しやす
くなりダイエット効果が期待で
きます。



【申込方法】10月1日(土)~参加前日までに申込書に参加費を添えて事務所窓口(総合体育館内)まで。

- 一回のみの参加も可能です●当日欠席される場合、参加費は返金いたしません。●参加費はおつりのない様ご注意ください。
- 新型コロナウイルス感染拡大防止対策を徹底し開催します。ご参加の皆さまには当日の検温・マスク着用・手指消毒などご協力をお願いします。●体調不良や発熱など場合によっては参加の見合わせをお願いすることがあります。●感染状況によっては開催を中止する場合があります。

特定非営利活動法人

わっと楽しくスポーツふそう

お問合せは **93-2511**

午前9時~午後5時(火・祝休)

わっと会員の方は
○をつけてください

バレトン体験会申込書

会員	ふりがな 氏名	生年月日(西暦)	TEL	参加日
				()12/1
				()12/15

受付者

計