

30年度1期(4・5月)

ゆっくり健康体操

プールには入らず、床の上で行う体操教室です。
私生活で使用する筋力の向上を目標としてエクササイズを行います。
運動不足解消や、体力向上したい方にオススメです！
簡単なプログラムなので、初心者の方でも安心してご参加頂けます♪

- 日程 4月・5月 隔週火曜日
(4月/3・17 5月/ 1・15・29)
- 時間 11:10~11:55
- 対象 16歳以上
- 受講料 全5回 2,500円
- 定員 5名
- 場所 あきる野市民プール
2階観覧席

《持ち物》

- ・動きやすい服装
- ・室内履き
- ・タオル(汗拭き用)
- ・飲み物

★応募方法★

- ・往復はがきを投函(右図参照→)
- ・市民プールの窓口で受付
(※官製はがきをお持ちください。)

《往復はがき記入例》

往復はがき 1970411 表 返信用	※この面は記入しないでください 裏	往復はがき □□□□□□ 表 返信用	裏 ①教室名 ②氏名(フリガナ) ③郵便番号・住所 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥新規・継続 参加者本人の郵便番号・住所 参加者本人の氏名を記入してください
------------------------------	----------------------	-----------------------------	--

- I. 応募多数の場合は抽選となります。
- II. 参加料金は教室の初日までに現金一括でお支払ください。
※教室を欠席する場合、減額・返金は出来ませんのでご了承下さい。
- III. お申込み後の返金は出来ません。
- IV. 教室参加にあたりご記入頂いた情報は教室運営のみに利用し、その他の目的には使用いたしません。
※参加者1名につき、はがき1枚でお申込みください。

応募締切

3月20日(火)必着

《あきる野市民プール》 ☎ 042-550-1711
<http://www.tama-spo.com/akiruno/index.html>

