

# スポーツ教室募集！！

## ♪ 美ボディトレーニング ♪

**日程：10/3～12/19（毎週木曜・全12回）**

**時間：10時45分～11時45分**

**会場：甲の原体育館 会議室（定員15名）**

**費用：3,720円**

**内容：二種類のゴムバンドを使用して背中、胸、お尻のトレーニングをします。さらに自重トレーニングで体幹やお腹を引き締めながら美ボディを目指していきます。**

**応募方法：往復ハガキに教室名と氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・返信面の宛名を書いて八王子市甲の原体育館〒192-0015 中野町 2726-8 へ。**

**※9/15日（必着）までになります。**

**※詳細は、事務所受付までお願い致します。**