

女性のための 体幹トレーニング教室

開催要項

- 講座名 : 女性のための体幹トレーニング教室
- 主催 : **鹿児島アリーナ**
- 目的 : 気になるお腹・背中etc。。。体幹トレーニングで引き締まるBODY作りを
アーバンウエルネスクラブ エルグの健康運動指導士がガイドします。
- 日時 : 平成28年7月20日(水) 14:00 - 15:30 (受付 13:30-)
- 場所 : 鹿児島アリーナ内 EXスタジオ
- 内容 : 体幹トレーニング・リズム体操
- 対象 : 高校生以上の女性
- 定員 : 30名(申込み順)
- 講師 : 吉村洋子
- 受講料 : **無料** ※車でお越しの方は
駐車場代 300円 必要となります。



吉村洋子

アーバンウエルネスクラブ エルグ
/健康運動指導士

- ご用意下さい : 運動しやすい服装 (ジャージ、Tシャツ等)
室内シューズ・タオル

- 申込方法 : 開催要項をご確認の上、別紙申込用紙に、必要事項を記入し、
当施設窓口へ直接申し込いただくか、お電話にて申し込ください。

申込み期間 : 平成28年6月22日(水) - 平成28年7月13日(水) まで
(定員に達し次第、締め切ります。)

- お問い合わせ
鹿児島アリーナ体幹トレーニング教室係りまで 8:30 - 21:00 (駐車場:8:30 - 21:00)
〒890-0023 鹿児島市永吉1丁目30番1号 TEL.099-285-2244
指定管理者 株式会社ニチガスクリエート・株式会社ビルメン鹿児島 共同企業体

女性のための
体幹トレーニング教室

キリトリ線

平成 年 月 日

参加申込書

氏名：氏名 生年月日：生年月日 昭 年 月 日

ご住所：住所 年齢：年齢 歳

お電話番号：電話番号 お車の利用： 有 ・ 無

※ 当企業体は、個人情報重要性を認識し当企業の個人情報保護方針に基づいて、個人情報保護に努めます。