

講 座 名: 女性のための体幹トレーニング教室

催:鹿児島アリーナ ①

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ダンスいたします。

時: 平成28年7月20日(水) 14:00 - 15:30 (受付 13:30-)

所: 鹿児島アリーナ内 EXスタジオ ●場

● 内 容: 体幹トレーニング・リズム体操

象 : 高校生以上の女性 ● 対 員: 30名(申込み順) ● 定

師 : 吉村洋子 \blacksquare 講

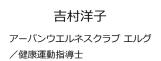
※車でお越しの方は 受 講料: 無料

駐車場代300円必要となります。

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込いただくか、お電話にて申込ください。



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

キリトリ線

女性のための

平成

年 月

 \Box

体幹トレーニング教室

参加申込書

ご住所: 年齢 歳

お電話番号: お車の利用: 無