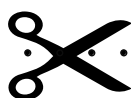


# 申込書

参加希望日☑ □5/25 □6/29 □7/27 □8/31 □9/28 □10/26 □全6回	参加希望時間帯☑ □昼の部 優しい健康づくりトレーニング体験 □夜の部 短時間でかんたんトレーニング体験
お名前 年齢 歳	性別 男 ・ 女
住所	TEL



※ケガ・持病等、参加に不安のある場合は窓口へお問合せ・ご相談ください。

～教室内容～ ※当日参加も可能です。

5月25日	基本のマシン体験
6月29日	膝・腰にやさしいトレーニングのコツ
7月27日	ダイエット・体力アップのためのマシン活用
8月31日	姿勢改善・肩こり腰痛予防トレーニング
9月28日	転倒予防・下半身強化トレーニング
10月26日	短時間で効く！全身サーキット体験

※説明5分程度 ウォーミングアップ5分 マシン体験25分程度  
・職員が随時アドバイス等サポートいたします。