

千エアビクス体操！

はげしい運動は苦手だわ！膝がつらくて早い動きはちょっと～。
でも体を動かしたいな～。そんな方におススメです！(^^)！
イスにすわって出来る、有酸素運動！！
無理なく楽しくやりましょう😊

体験も募集中！
お気軽にどうぞ！

初心者・未経験者・

世代・性別問いません！

- 【講師】 健康運動指導士 沓澤 保代 氏
【日時】 毎週木曜日 10:00～11:00
(休日などにより変更になる事があります。)
【期間】 R8.4～R9.3
【場所】 新庄市体育館
【会費】 年会費2,000円 月会費1,500円
(所定の申込用紙にてお申込みください)
【人数】 20名程度
【持ち物】 運動できる服装、館内用シューズ、ヨガマット
タオル、飲み物

*詳細はお気軽にお問い合わせください。

【問合せ】

すぽーていあ内事務局 早坂 ☎23-1000
AM9:00～PM5:00 (土日祝祭日除く)
<休館日: 第2火曜日/月>

スポーツ普及推進事業
主催: 一般財団法人新庄市スポーツ協会

【チェアビクス体操入会におきましてのお願い】

※入会費・月会費につきましては、活動されます皆様のスポーツ保険加入、手数料、講師謝金、施設利用料等に適用されます事、ご了承下さい。

※途中入会の場合でも、上記諸費用適用のため、入会金は必要となります。

※申込金は、申込書と一緒に一括でお支払い下さい。

または、前半(4月～9月)と後半(10月～3月)等の分割も可ですのでご相談ください。

※途中の退会について、基本的には返金いたしかねます。

(ただし、月会費に於いて身体等の特別な事情についてはご相談下さい)

※年代、初心者、未経験者、たくさんの方が参加されますが、他の人と比較せず、ご自身の体調で無理なく楽しんでください。

※参加の皆さん、および講師に迷惑行為や不快な言動等は御つつしみ下さい。

※万が一けが等が発生しましたら、手当と保険の手続きを行いますので、お近くの事務局、又は事務担当早坂までご連絡ください。