

平成28年度 健康・トレーニング教室

1/26 [木]

昼の部は健康教室

普段眠ったままの筋肉を呼び起こし燃焼しやすい体づくりをテーマに行います。

夜の部はトレーニング教室

お正月太り解消エクササイズと題して体幹トレーニングを中心に行います。

場 所 : サンビレッジ森 フィットネスルーム

時 間 : 昼の部 13:30 ~ 15:00

夜の部 19:00 ~ 20:30

参加対象 : 森町民

定 員 : 昼の部・夜の部 それぞれ男女 30名 (定員になり次第締め切ります)

参加料金 : 200円 ※中止の場合は返金いたします。

※上履き、タオル、飲み物 要持参

講師紹介

講師 蛭沢 亮太

北海道函館市にてフィットネスインストラクター、
運動指導者として活動しています。

～有資格～

・調理師・栄養士・ADI(エアロビクスインストラクター)・健康運動実践指導者
運動実技、栄養指導、両面から皆様の健康生活のアドバイスをさせていただきます



主 催 : 森町教育委員会 体育課 問合せ : 森町民体育館 TEL : 2-1234

下記の申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて森町民体育館へ、**1月20日(金)**までにお申込みください。

平成28年度トレーニング教室参加申込書

氏 名	性別	年齢	住 所	電話番号	希望の部
					昼 ・ 夜

申込みいただいた方の個人情報、今回の事業以外に使用いたしません。