

冬のエクササイズ教室

ストレッチポール等を使って

室内で手軽にできるエクササイズ♪

冬場の運動不足を解消しましょう☆

●●日時●●

令和2年1月27日(月)

2月3日(月)

13:00~14:00

●●参加料●●

無料

(施設使用料のみ受講者負担)

●●講師●●

田中 こずえ氏

(日本バレエ協会所属、ジャズダンス・バレエサークル指導経験者)

●●会場●●

別海町町民体育館

●●持ち物●●

上靴・汗拭きタオル・水分補給用飲み物

●●対象●●

町内在住の方

●●申し込み先●●

別海町総合スポーツセンター

TEL:0153-75-2882 FAX:0153-75-0418

Mail: sports@betsukai-pf.or.jp

主催:別海町総合スポーツセンター(指定管理者 別海町地域振興財団)

別海町地域振興財団ホームページ

<http://www.betsukai-pf.or.jp/>

各スポーツセンター施設の情報や
教室情報を掲載しています♪



冬のエクササイズ教室申込用紙

お名前 ふりがな	性別	ご年齢
	男 ・ 女	
ご住所	携帯番号	