

フィットネス

申込制・参加無料

～こころと体をリフレッシュ～

平成 31 年 3 月 23 日 (土) 14:00～16:00

ゆっくり無理なく体を動かして、こころも体もリフレッシュ。

生活の中の動作を意識して健康な体を目指しましょう。

指導は、目黒区八雲体育館の齊藤雅(さいとう まさし)指導員です。

皆様の参加をお待ちしています。

情報保障付



*申込制となります 定員 20 名

*締め切り 3/15(金)定員を超えた場合は抽選
結果は全員に通知します。

*動きやすい服装、飲み物、タオルをお持ちください。

*申込には利用登録が必要です。



フィットネスに申し込みます

年 月 日記入

【氏名】

【性別】 男・女

【生年月日】 年 月 日 歳

【利用登録】 あり ・ なし

【住所】 〒

【電話/FAX 番号】

【メールアドレス】※パソコンからの受信ができるもの

【緊急連絡先】