

# 骨盤呼吸体操教室

今年4月から短期で開催していました「骨盤呼吸体操教室」ですが、開始時間を変更して、再び開催します！これまで参加していただいていた方々、参加したくても時間が合わなかった方々、教室をバージョンアップして皆さんにお届けします♪参加をお待ちしております。

日 程：8/6～10/15までの月曜日。全8回

時 間：20:35～21:20

会 場：市民武道館 剣道場

参加料：参加費 3,500 円/全8回

(新規会員の方は、別途年会費・保険料がかかります。年会費割引あり)

★参加ご希望の方は、総合体育館などにある申込書に必要事項を記載のうえ、  
参加料を添えて事務局までお申込みください。

※本教室は無料体験はございません。ご了承ください。

～仲間と美しいカラダを作りましょう(^^) /～

復活！



【NPO法人見附市総合型地域スポーツクラブ】

見附市月見台 1-9-1 見附市総合体育館内

受付時間 9:00～17:30 (土日祝を除く)

TEL 62-3661 FAX 62-1000

日曜日の午前中。  
美しい身体づくりを目指し  
てみませんか♪

# 大人向け 美ボディー体操教室 (短期教室)

【開催日時】(全8回)  
8月 : 19日、26日  
9月 : 2日、9日、30日  
10月 : 14日、28日  
11月 : 4日  
※日程は変更が生じることがあります  
日曜日 9:30~10:30

【場所】  
市民武道館 剣道場

【定員】  
25名(先着順)

【参加料】  
参加料 4,320円/全8回  
(新規入会者は別途、年会費・保険料がかかります)

【申込方法】  
総合体育館にある申込書を使い、参加料を添えて事務局までお申込みください。(印鑑を持参ください)  
なお、定員達し次第締め切らせていただきます

※本教室は、無料体験はございません。ご了承ください。

## 【どんなことするの?】

教室はヨガや骨盤体操、リフレッシュ体操、ピラティスなど毎回異なる運動を行う予定です。講師もいろいろな方が教えます。

(イメージ…1回目、ヨガ。2回目、骨盤体操。3回目、〇〇〇)

1時間楽しい汗を流して、ご自身の身体に眼を向けてみませんか?★



## NPO法人 見附市総合型地域スポーツクラブ

見附市月見台 1-9-1

見附市総合体育館内

☎62-3661

担当：関・平井・高井

受付時間：9:00~17:30(土日祝を除く)

