

☆☆R3年度新規短期教室☆☆

 一定距離の確保 ソーシャルディスタンス	 手洗いうがい 手製の消毒	 マスクの着用を お願いいたします	 定期的な換気
---	---	--	---

新型コロナウイルス感染症対策を講じながら実施しています！
参加される皆様へ、新型コロナウイルス感染症対策について、ご理解とご協力をお願いいたします。体調のすぐれない方は、参加をご遠慮ください。

男性向け コンディショニング・筋トシ

教室

体験会

日時：2021年3月4日(木)

17:45~18:45

場所：ネーブルみつけ
研修室1



内容

仕事や学校終わりに自分の体を整え、最高の状態を作り、効果的なエクササイズや筋トレを行います！
夏に向けて引き締まったボディーを作り上げ、周囲を驚かせてみませんか？(^ ^)

対象：大人（中学生～）

持ち物：運動靴/タオル/飲み物/ヨガマット（持っている方のみ）

申込方法：下記、総合型事務局までご連絡ください。

お問合せ/ お申込み	MIKEスポ～見附市総合型地域スポーツクラブ～	参加費：300円 (当日納入)
	見附市月見台1-9-1 総合体育館内 TEL. 0258-62-3661 (9時～17時30分) MAIL.mikespo2008@gmail.com	