

裏面もご覧下さい

毎月3回 木・金曜日 19:00~

# シェイプアップフィットネス

主催 : Oh! 蔵 SPORT

場所 : 赤松生涯学習センター (まつぼっくり)

日程 : 毎月3回。詳細は裏面へ。

時間 : 19:00~20:30

対象 : どなたでもOK! 気軽に体を動かしたい方大歓迎!

講師 : 沓沢保代氏 (日本エアロビクス・トランポビクス協会公認インストラクター) 他

持ち物 : 動きやすい服装で、汗ふきタオル、水分、内履きをご持参下さい。

参加料 : 月会員 1,000円 / 非会員 1,500円

※ 切 : 随時募集中!!

※講師は都合により変更になる場合があります。



★お申込み・お問合せはこちらまで★

〒996-0213 大蔵村大字赤松 689-1

赤松生涯学習センター

内 Oh! 蔵 SPORT

事務局



## シェイプアップフィットネスって?

毎回違うフィットネスで、遊びながら楽しく健康的に『目指せ! メリハリボディ!(^^)!』♪  
エアロビクス、トランポビクス、ウェーブリング、  
バランスボール、チューブ、軽スポーツなどなど  
脳と身体と心にとってもやさしい  
色々なエクササイズを行います!!

✕ キリトリ ✕

### ~シェイプアップフィットネス参加申込書~

| No | 氏名 | 地区名 | 連絡先 |
|----|----|-----|-----|
| 1  |    |     |     |
| 2  |    |     |     |

※FAX の場合はそのまま送信して下さい。

# H30 シェイプアップフィットネス日程表

| 回   | 日時       | 内容    | 回   | 日時        | 内容    |
|-----|----------|-------|-----|-----------|-------|
| 1回  | 4月13日(金) | 完全燃焼  | 19回 | 10月5日(金)  | 完全燃焼  |
| 2回  | 4月20日(金) | 完全燃焼  | 20回 | 10月12日(金) | チューブ他 |
| 3回  | 4月26日(木) | 軽スポーツ | 21回 | 10月25日(金) | 軽スポーツ |
| 4回  | 5月11日(金) | 完全燃焼  | 22回 | 11月2日(金)  | 完全燃焼  |
| 5回  | 5月17日(木) | チューブ他 | 23回 | 11月9日(金)  | 完全燃焼  |
| 6回  | 5月25日(金) | 完全燃焼  | 24回 | 11月29日(木) | 軽スポーツ |
| 7回  | 6月1日(金)  | 完全燃焼  | 25回 | 12月7日(金)  | 完全燃焼  |
| 8回  | 6月15日(金) | チューブ他 | 26回 | 12月14日(金) | チューブ他 |
| 9回  | 6月28日(木) | 軽スポーツ | 27回 | 12月20日(木) | 軽スポーツ |
| 10回 | 7月6日(金)  | 完全燃焼  | 28回 | 1月11日(金)  | 完全燃焼  |
| 11回 | 7月20日(金) | 完全燃焼  | 29回 | 1月25日(木)  | 完全燃焼  |
| 12回 | 7月26日(木) | 軽スポーツ | 30回 | 1月31日(木)  | 軽スポーツ |
| 13回 | 8月3日(金)  | 完全燃焼  | 31回 | 2月1日(金)   | 完全燃焼  |
| 14回 | 8月17日(金) | チューブ他 | 32回 | 2月14日(木)  | 軽スポーツ |
| 15回 | 8月30日(木) | 軽スポーツ | 33回 | 2月22日(金)  | チューブ他 |
| 16回 | 9月7日(金)  | 完全燃焼  | 34回 | 3月1日(金)   | 完全燃焼  |
| 17回 | 9月14日(金) | 完全燃焼  | 35回 | 3月8日(金)   | 完全燃焼  |
| 18回 | 9月27日(木) | チューブ他 | 36回 | 3月28日(木)  | 軽スポーツ |

【担当講師】①完全燃焼・・・沓沢保代 ②チューブ他・・・八鍬博幸 ③軽スポーツ・・・長南・早坂  
講師の都合により日程・内容が変更になる場合があります。ご了承ください。