

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）

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 1000 円 / 非会員 1500 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

TEL:75-2212 / FAX:34-2417



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、ウェービング、
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 の場合はこのまま送信して下さい。

H29 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7日(金)	完全燃焼	19回	10月6日(金)	完全燃焼
2回	4月14日(金)	チューブ他	20回	10月13日(金)	チューブ他
3回	4月27日(木)	軽スポーツ	21回	10月26日(木)	軽スポーツ
4回	5月12日(金)	完全燃焼	22回	11月10日(金)	完全燃焼
5回	5月19日(金)	完全燃焼	23回	11月17日(金)	完全燃焼
6回	5月25日(木)	軽スポーツ	24回	11月30日(木)	軽スポーツ
7回	6月2日(金)	完全燃焼	25回	12月1日(金)	完全燃焼
8回	6月16日(金)	チューブ他	26回	12月8日(金)	チューブ他
9回	6月22日(木)	軽スポーツ	27回	12月14日(木)	軽スポーツ
10回	7月7日(金)	完全燃焼	28回	1月12日(金)	完全燃焼
11回	7月21日(金)	完全燃焼	29回	1月19日(金)	完全燃焼
12回	7月27日(木)	軽スポーツ	30回	1月25日(木)	軽スポーツ
13回	8月4日(金)	完全燃焼	31回	2月2日(金)	完全燃焼
14回	8月18日(金)	チューブ他	32回	2月16日(金)	チューブ他
15回	8月31日(木)	軽スポーツ	33回	2月22日(木)	軽スポーツ
16回	9月8日(金)	完全燃焼	34回	3月2日(金)	完全燃焼
17回	9月15日(金)	完全燃焼	35回	3月9日(金)	完全燃焼
18回	9月28日(木)	軽スポーツ	36回	3月15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。