

# ボールエクササイズ

★開講日：水曜日

|     |   |    |    |    |    |
|-----|---|----|----|----|----|
| 10月 | 4 | 11 | 18 | 25 |    |
| 11月 | 1 | 8  | 15 | 22 | 29 |
| 12月 | 6 | 13 | 20 | 27 |    |
| 1月  | × | 10 | 17 | 24 | 31 |
| 2月  | 7 | 14 | 21 | 28 |    |
| 3月  | 6 | 13 | ×  | 27 |    |

全24回

- ★講師 : 佐々木 ゆかり
- ★時間 : 10:00~11:00
- ★対象 : 一般(高校生以上)
- ★定員 : 20名
- ★場所 : スタジオ
- ★料金 : 4回回数券 3,360円 (購入日含め8回先まで有効)
- ★体験 : 840円 (おひとり様1回限り)
- ★持ち物 : 屋内専用シューズ・着替え・タオル
- ★受付先 : 体育館内 B1F フィットネスプラザ \*受付時間 9:00~21:00  
TEL: 082-502-0073
- ★受付方法 : 下記の申込書に必要事項をご記入の上、受付先までご提出ください。
- ★ご案内 : 教室は全て定員制です。お申込み順で受付し、定員になり次第受付終了となります。



第3・4期(10~3月)日程表

----- きりとり -----

## ボールエクササイズ参加申込書 \*新規・継続ともにご記入願います。

|       |                           |    |     |
|-------|---------------------------|----|-----|
| ふりがな  |                           | 性別 | 男・女 |
| 氏名    |                           | 年齢 | 歳   |
| 住所    | (〒 - )                    |    |     |
| 携帯番号  | - - *急な休講時などに最も連絡が付きやすいもの |    |     |
| 緊急連絡先 | ( ) -                     |    |     |
|       | ふりがな                      |    | 続柄  |
| 氏名    |                           |    |     |

- \*ご記入いただいた個人情報は、教室の運営にのみ使用致します。
- \*緊急連絡先は、お客様の事故など緊急時のみに使用致します。
- \*第三者へ許可なく開示することはございません。

2023.10~2024.3

体験  
チケット  
添付