いわふねスポーツクラブ

ゴムバンドを使って姿勢プログラム！

ゴムバンド教室

シーズンプログラム　（姿勢矯正）

ゴムバンドで歪みを正し、一週間の疲れを取ります。

バランスのとれたカラダで生涯健康を目指しましょう！

○と　き　　6/6・13・20・27（毎週水曜日）
午後７時３０分～８時３０分（全４回）

○ところ　　岩舟公民館　２階

○定　員　　２０人

○対　象　　どなたでも

○指導者　　渡辺仁子先生

○持参品　　ヨガマット・スポーツタオル・飲み物
動きやすい服装でお越しください。

○参加費　　会員１５００円・ビジター２０００円

○随時受付・申込み締切　6/4（月）　平日９：００～１７：００

いわふねスポーツクラブ事務局（岩舟公民館）
【電話】55-2500　　【FAX】55-5065

申込み用紙　（ゴムバンド教室）　（会員・ビジター）

裏面もみてね！
＼(^o^)／

参加者名：　　電話番号：

ご住所：