

運動不足を 感じているあなた

運動と栄養で、理想の身体へ
誰でも「OK」!

さよなら
体脂肪!!

『シェイプアップ教室』

総合型地域スポーツクラブ「あいあいクラブ都賀」

会場：都賀公民館「講堂」8月スタート

期日：毎週木曜日（月4回程度）

時間：19時50分～21時00分

料金：会 員 月／2,000円

非会員 月／3,000円

指導：健康運動指導士

定員20名（8月以降も随時受け付けます。）

<講師紹介>



山岸 申和（やまぎし のぶかず）

指導分野

- ・健康、体づくり
- ・ウェイトコントロール
- ・リハビリテーション

プロフィール 1990年生れ、スポーツクラブにて幅広い年齢層のトレーニング指導。特に「バランスのとれた美しい身体づくり」や「介護予防・機能訓練等」に係わる。

資格取得 健康運動指導士 スポーツリーダー
アシスタントマネジャー 社会福祉主事

問い合わせ・申込先／あいあいクラブ都賀事務局：(0282)51-2598 担当：山岸（携帯：090-5508-1281）

キリトリせん



あいあいクラブ都賀「ロゴマーク」

⚠️ 申込書には、必要事項をすべて
記入して申し込んでください。

シェイプアップ教室「参加申込書」

ふりがな					
氏名					
生年月日	S・H	年	月	日	歳 男・女
住所	〒				
連絡先	自宅				
	携帯				