

心が変われば体が変わる！体が変われば心が変わる！！

身体軽々♪



ボディケア教室

“ダイエット”したことはありますか？長続きしない・思うようにいかない・何から始めたらいいかわからないなど人によって色々だと思います(*_*)まずは健康的な身体づくりから始めてみませんか？正しい知識を取り入れながら、身近なものを使って心も身体も軽々に♪難しくないのです、どなたでも気軽に体験してみてください！

◇日時：8月9日(水)・30日(水)19時～20時

◇場所：鳥見山陸上競技場2階

◇講師：湯座 聖美 氏

◇参加費：クラブ会員500円/回(非会員700円/回)

◇対象：一般男女 定員10名程度(町外問わずどなたでも♪)

◇持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装

◇申込み：下記まで、参加費を添えてお申し込みください。



また、当日集金の場合はおつりの無いようにご準備ください。



お申し込み・お問合わせ

特定非営利活動法人かがみいしスポーツクラブ

〒969-0404 鏡石町緑町 199 鳥見山陸上競技場内

TEL：0248 (62) 1600 FAX：0248 (62) 7651

✉ info@kagamiishi-sc.com

営業時間：9:00～17:00 (土曜・日曜・祝祭日 休み)



<https://kagamiishi-sc.com>

身体軽々♪「ボディケア教室」参加申込書

| 名前 | (歳) | 住所 | 〒 |
|------------------|------------------|-----------------|-----|
| 参加希望日 (○をつける) | 8/9(水) ・ 8/30(水) | 電話番号 (緊急連絡先) | () |