

令和6年度

ビューティーエクササイズ



教室



各種エクササイズで、健康、体力づくりをおこないましょう！！

日程 令和6年 **8月**27日(火)
9月3日(火)、10日(火)、18日(水)
10月2日(水)、16日(水)、22日(火)、29日(火)
11月6日(水)、12日(火)
(火曜・水曜、計10回の日程です)

会場 北海道立北見体育センター

時間 午前9時30分から10時30分

対象 18才～65才(教室の初日での年齢)の医師に運動を制限されていない健康な方(高校生を除きます)

定員 20名

参加料 お一人6,000円(教室初日に納入ください)

内容

- ・ストレッチ用ポールエクササイズ
- ・ボディキネシス®(機能改善体操)
- ・体幹トレーニング・・・など



鷲 美幸講師

講師 鷲 美幸(わし みゆき)先生(フィットネスインストラクター)

申込方法 下記申込フォームよりお申込みください。

申込締め切りは8月14日(水)です。

*応募多数の場合は抽選として、ご参加の可否については8月20日(火)までに通知します。

問合せ 公益財団法人北見市スポーツ協会

TEL:0157-23-3131