

4月の一日教室

ボディバランス

4月21日(日) 13:30~14:15

場所:第1スタジオ

ヨガ、ピラティスなどを組み合わせたエクササイズです。

柔軟性やバランス力のアップ、コアの筋力アップにも効果的です。

講師:辻 理恵

対象:中学生以上の方

定員:先着20名

(定員になり次第終了)

持ち物:動きやすい服装・タオル・

飲料・室内用シューズ

受講料:当日の入館料のみ



お問い合わせ先★へるすぴあ TEL:03-5970-6731

へるすぴあ一日教室申込書

令和 年 月 日

代表者名氏		フリガナ	年齢	性別	男・女	資格区分	被保険者 被扶養者 定年退職者 家族優待 特別契約 長後
組合員の方はご記入ください	保険証	記号		番号			
	事業所名称	電話 ()					
自宅住所		〒 電話 ()					
緊急連絡先 (携帯電話)		- -					
備考							
受講者名氏		フリガナ	年齢	性別	男・女	資格区分	被保険者 被扶養者 定年退職者 家族優待 特別契約 長後
受講者名氏		フリガナ	年齢	性別	男・女	資格区分	被保険者 被扶養者 定年退職者 家族優待 特別契約 長後
受講者名氏		フリガナ	年齢	性別	男・女	資格区分	被保険者 被扶養者 定年退職者 家族優待 特別契約 長後
受講者名氏		フリガナ	年齢	性別	男・女	資格区分	被保険者 被扶養者 定年退職者 家族優待 特別契約 長後

FAXで送付可 (FAX 03-5970-6865)

○ご記入いただきました個人情報は、一日教室以外には使用いたしません。