

10月の一日教室

ボディコンバット

10月12日(日) 12:20~13:15

場所:第1スタジオ



ボディコンバットは様々な格闘技のエッセンスを取り入れた有酸素運動です。

基本動作を10分ほど練習しその後45分のクラスを実施します。

対象:16歳以上の方
定員:先着15名

持ち物:動きやすい服装・タオル 室内用シューズ・飲料
受講料:当日の入館料のみ
担当:浦上 昌彦

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

代表者氏名		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								
受講者氏名		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
受講者氏名		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
受講者氏名		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
受講者氏名		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。