

# 春のエクササイズ教室

## ●●日時●●

令和 2年 7月

15・22・29日(水)

10・17・31日(金)

10:30~11:30

どの日に参加しても ok!!

ストレッチポール等を使って  
室内で手軽にできるエクササイズ♪  
運動不足を解消しましょう☆  
お子さんと一緒に参加も ok

## ●●参加料●●

教室参加毎：一般 100円

65歳以上 50円

(参加料とは別に施設利用料がかかります)

## ●●講師●●

田中 こずえ氏

(日本バレエ協会所属、ジャズダンス・バレエサークル指導経験者)

## ●●会場●●

町民体育館 2階柔剣道室

## ●●持ち物●●

上靴・汗拭きタオル・水分補給用飲み物

## ●●申し込み先●●

別海町総合スポーツセンター

TEL:0153-75-2882 FAX:0153-75-0418

Mail: [sports@betsukai-pf.or.jp](mailto:sports@betsukai-pf.or.jp)



主催：別海町総合スポーツセンター（指定管理者 別海町地域振興財団）

# 春のエクササイズ教室申込用紙

お名前 ふりがな	性別	ご年齢
	男 ・ 女	
ご住所	携帯番号	

## 別海町地域振興財団ホームページ

<http://www.betsukai-pf.or.jp/>

各スポーツセンター施設の情報や  
教室情報を掲載しています♪

