

令和8年度 フィットネス教室

☆開催日及び内容☆ ※全4回

10/9(金)、16(金) (※定員:25名)

「健康体操」

～姿勢改善、膝痛、腰痛、肩こりにお悩みの方向け

10/23(金)、30(金) (※定員20名)

「ハインパクトエクササイズ ※別名:ドキドキエクサ」

～心肺機能の向上や脂肪燃焼の効果、筋力アップ

☆時間☆ 19:00～20:00 (受付18:45～)

☆会場☆ 八雲町温水プール 2階研修室

参加料 1回 700円

※下記参加申込書に参加料を添えて
総合体育館へお申し込みください。

申込期限: 10/7(水)

※なんと! 各教室の2日前まで、追加
申込みが可能です。やっぱり行ってみ
ようかな...と思った方、2日前までに
総合体育館へお申し込みください!

持ち物 ⇒ 飲み物、タオル、上靴をお忘れなく!

主 催 八雲町教育委員会(体育課)

お問合せ先 TEL (0137)62-2141

(きりとせん)

令和8年度フィットネス教室 参加申込書

氏 名	性別	年齢	生年月日 (※保険加入時に必要)		
	男・女				
住 所		電話番号			
※参加を希望する日に、 ○印をつけてください。		健康体操		ハインパクト エクササイズ	
		10/9	10/16	10/23	10/30

領収書	
様	
¥	円
参加料(保険料込)とし て、上記金額を受領しま した。	
担当:	印