



新規申込み
の方へ

弱くなった足腰のケアに
3年度「しっかり貯筋体操」(最終コース)

転倒は介護につながる危険な前触れ。弱った足腰を転ばない足腰に！
「貯筋体操」で筋力アップを！ 達者な暮らしを保とう！

《開催内容》

日程 第1・3週水曜日 10:00~11:30

3年度最終コース----3回

2月16日・3月2・16日

会場 高橋スポーツクラブ

指導者 小川寿恵フィットネスインストラクター(総合体力研究所登録指導者)

持ち物 バスタオル・飲料水 (まだしばらくマツの着用をお願いします)

《募集内容》

参加費 総合会員 1,900円/3回分(含む保険代)

クル会員 2,350円/3回分(含む保険代・登録料)

(指導料1,800円+保険代100円+クル会員登録費450円)

募集人員 20名(先着順)

申込み 高橋スポーツクラブ 2/2~

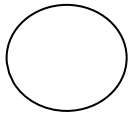
3年度「しっかり貯筋体操」教室(最終コース) 領収書

年 月 日

高橋スポーツクラブ

様

総合会員 金1,900円也 クル会員 金2,350円也



キリサドリゼツ

3年度「しっかり貯筋体操」教室(最終コース) 申込書

受付日(/) 受付担当()

総合会員	クル会員	氏名	TEL	住所
NO				