

# 楽々エアロビックと 身体改善ストレッチ教室



## 心と身体のリフレッシュをしませんか？

日にち **3月12日(木)**      **3月19日(木)**  
**4月9日(木)**      **4月16日(木)**  
**5月7日(木)**      **5月21日(木)**  
**6月4日(木)**      **6月18日(木)**  
**7月2日(木)**      **7月16日(木)**

時間 **10:00~11:00**

場所 付知B & G海洋センター (電話: 82-2005)



講師 清水 美由紀 先生

○ダンスカンパニーFLAT BACK 所属

○数々の大会で優勝などの輝かしい成績を収められています、また指導者としてエアロビックの楽しさを広められています。

エアロビックを楽しもう

○エアロビックは、体を動かすだけでなく、頭の体操でもあります。

仲間への思いやり、あいさつ、続けて頑張る心の強さ…など、エアロビックを通して、大切な何かを学んでいけると考えています。

**対象** どなたでもご参加できます。障害のある方もお気軽にご参加いただけます。

**参加費** 会員 1回300円 非会員500円 ※障害のある方は無料

**持ち物** 体育館シューズ、運動できる服装、飲み物、ほか

**主催** 認定NPO法人つけちスポーツクラブ

**注意事項** 万一事故が発生した場合、主催者はイベント傷害保険に加入している範囲内及び応急処置以外の責任は負えません。

( き り と り )

**申込み・問合せ** 中津川市付知町5692番地 付知B & G海洋センター内

### 参加申し込み書

(電話・メール・FAXでも受け付けます)

電話: 0573-82-2005 FAX: 0573-82-2257

メール: info@tsukechi-sc.org

| 氏名 | 年齢 | 住所 | 町内会 | 電話番号 | 備考 |
|----|----|----|-----|------|----|
|    |    |    |     |      |    |
|    |    |    |     |      |    |
|    |    |    |     |      |    |

(エアロビック)

※万一事故が発生した場合、主催者はイベント傷害保険に加入している範囲内及び応急処置以外の責任は負えません。

※介助等が必要な方は、補助していただける方の同伴をお願いします。