

自分でカラダ、整えましょ！

- ◆日 時 木曜日（全5回） 【11月】13日・20日・27日、【12月】4日・11日
9：30～11：30 ※初回11月13日は、9：00頃から受付します
（健康状態を確認するため、なるべく早くお越しください。）
- ◆場 所 メモリー とんがったスタイル 文化センター（2階 和室）
- ◆持ち物 ヨガマット（又はバスタオル）、丸めて使うバスタオル2枚・普通タオル2枚、
汗拭きタオル、飲料水、筆記用具 ※あればカメラ機能付きスマホ
- ◆服 装 姿勢が確認でき、動きやすい服装
- ◆受講料 1,600円（初回徴収）
- ◆講 師 NCAマスターコンディショニングインストラクター 杉浦克則氏
- ◆対 象 町内在住・在勤の方
- ◆定 員 12名（先着順） *定員の半数に満たない場合は中止
- ◆申込み 10月6日（月）～24日（金）に問い合わせ先へ <電話申込可> ※申込は窓口優先
申込み最終日までに健康状態確認書を提出してください。
- ◆問い合わせ先 メモリー とんがったスタイル 文化センター TEL 0562-83-9567
東浦町大字石浜字岐路10番地

-----き-り-と-り-----

マイプロデュース講座 自分でカラダ、整えましょ！ 受講申込書

No. カラダ -

ふりがな 受講者氏名	
住 所	東浦町大字
電話番号 (緊急連絡先)	