

平成30年度

ビューティーエクササイズ教室

様々なエクササイズで、健康に「美活」してみませんか！！

Healthy & Beauty

【主な内容】

- ・ストレッチポールエクササイズ ・体幹トレーニング
- ・ZUMBA（ラテンの音楽に乗せたダンスエクササイズ）
- ・エアロビクス・・・など



日程	5月31日 6月7日、14日、21日、28日 7月5日、12日、19日、26日 8月16日、23日、30日 9月6日、13日、20日 (木曜日 全15回)
会場	北海道立北見体育センター、北見市立体育センター
時間	11時30分から12時30分
対象	20歳から65歳までの、医師に運動を制限されていない健康な女性
定員	20名（先着順）
参加料	1人3,000円（教室初日に徴収いたします）
講師	鷲 美幸氏（えむえむ代表）



（鷲 講師）

参加者募集！！

参加申込方法

平成30年5月9日（水）午前9時より電話にて受付を開始します。
公益財団法人北見市体育協会 TEL0157-23-3131