

令和5年度

# ビューティーエクササイズ教室

各種エクササイズで、健康、体づくりをおこないましょう！！

**日 程** 令和5年 **7月**4日、11日  
**8月**8日、22日  
**9月**5日、12日、26日  
**10月**3日、17日、24日

(全て火曜日、計10回の日程です)

**会 場** 北海道立北見体育センター

**時 間** 午前10時45分から11時45分

**対 象** 18才~65才(教室の初日での年齢)の医師に運動を制限されていない健康な女性(高校生を除きます)

**定 員** 20名

**参加料** お一人6,000円(教室初日に納入ください)

**内 容**  
・ストレッチ用ポールエクササイズ  
・ボディキネシス®(機能改善体操)  
・体幹トレーニング・・・など

**講 師** 鷲 美幸(わし みゆき)先生(フィットネスインストラクター)



鷲 美幸 講師



**申込方法** 「申込用紙」(北海道立北見体育センター窓口、または北見市スポーツ協会、北海道立北見体育センターホームページからも取得可能)を使用するか、次の事項(氏名(ふりがなも)、年齢、ご住所、電話番号(自宅・携帯))を用紙、メール等に記載し北海道立北見体育センターへ持込、郵送、メールにて、**6月21日(水)**必着でご提出ください。

お電話での受付はいたしません。メールでのお申込みの場合は、件名を「ビューティーエクササイズ教室申込」としてください。

\*件名が未記載の場合は、受付できない場合があります。

\*応募多数の場合は抽選とし、ご参加の可否につきましては、**6月29日(木)**までに文書で通知します。

**申込・問合せ** 公益財団法人北見市スポーツ協会 住所：〒090-0061 北見市東陵町27番地 北海道立北見体育センター内  
申込用メールアドレス [inoue@kitami-sports.com](mailto:inoue@kitami-sports.com) TEL：0157-23-3131(お問合せのみ)