

★夏休み特別企画★
夏期限定!!軽体操イベントレッスン

【有料プログラム】

日程	7月23日、30日 8月6日、13日、20日、27日 (全6回)	
担当	佐々木 恵子	
料金	事前 全6回 3,000円(税込) 当日 各1回 650円(税込)	
定員	45名(最小遂行人数6名)	
場所	第二体育室	
時間	夏バテ防止☆スッキリ編 9:30~10:30 (60分) 歩くことを中心とした「簡単」な有酸素と、自重を使った「軽め」の筋トレで血行促進しストレスなく動いて身体スッキリするクラス	
内容	夏バテ防止★サッパリ編 10:50~11:50 (60分) 歩くこと+弾む動きで運動強度をあげ一定時間繰り返すことで脂肪燃焼効果、発汗によるデトックス効果でサッパリできるクラス	

【事前受付】

受付 **来館** もしくは **お電話** **6月18日(火)9:00~7月20日(土)20:00まで**

- ※ 申込時お支払い …【来館】 当日現金支払い口
…【電話申込み】 申し込み後1週間以内に現金支払い口
- ※ お支払いが確認できない場合、自動キャンセルとなります
- ※ 柴崎市民体育館券売機にてチケットを購入。スタッフへチケットをご提出ください。
- ※ お支払いは現金のみとなります。
- ※ 入金後のキャンセル返金はできません。
- ※ お支払い後に整理券をお渡しいたします。

各クラス申込みが6名以下の場合、レッスン未開催とさせていただきます。

- ※ 主催者都合でレッスン休講となった場合は、返金を行います

【当日受付】 事前申込で6名以上申し込みがあり、空枠がある場合のみ

受付 **当日来館のみ**

レッスン開始15分からフロントにて受付開始(30分前に整列場所を設置)

支払い 柴崎市民体育館券売機にてチケットを購入。スタッフへチケットをご提出ください。

- ※ 現金のみでの対応となります。ご注意ください。
- ※ お支払い後に整理券をお渡しいたします。

当日流れ 当日券をご持参のうえ、B1階トレジム受付にお越しください。

お問い合わせ先 柴崎市民体育館 TEL : 042-523-5770

