

# 2017年！年忘れ スペシャル レッスン♪

## 2018年を迎える前に・・・身体を引き締めよう！！

会場 伊達市総合体育館 多目的室

日時 12月28日(木)19:00～20:30  
12月29日(金)11:00～12:30

指導者 坂井 真理子 他・・・

対象 18歳以上の健康な方

参加料 フリースクール生:無料(施設使用料別途)  
一般の方:1回¥500(施設使用料含)

定員 20名(申込先着順となります)

持ち物 上靴(踵のない履物不可)・運動しやすい服装・飲み物・タオル

申込期間 平成29年12月5日(火)～

申込方法 お電話もしくは伊達市温水プール受付に直接お越してください

(前日までにお申し込みをお願い致します。当日のお申し込みは受付できかねますので予めご了承ください)



脂肪を  
ハックアウト！！

一般の方はワ  
ンコインで体験  
できます！！



## とんなレッスンをするの？

☆エアロビクス&格闘技エクササイズ&筋力コンディショニング&美尻・美脚  
YOGA等々・・・♪  
インストラクターおまかせの濃い～内容です♡

※当日、運動開始前のセルフチェックをお願い致します。少しでも体調がすぐれない違和感を感じる方はご参加出来かねますので予めご了承ください。

途中入室・退室不可となっておりますので予めご了承ください

い<(\_ \_)>

最後まで一緒にエクササイズ♪お申し込みはお早めに(^o^)

参加賞は「**ダイエットシート**」(バランスの良い食事と身体のサイズのチェック表)をプレゼント(^^)



担当:深井