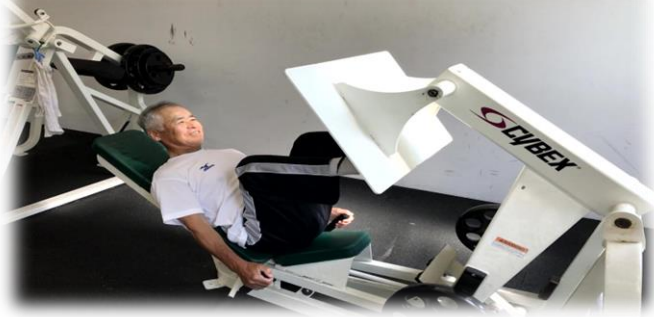


# 第I期 筋力アップ教室



日 時： 平成30年6月13日～10月24日  
 指定水曜日 AM10:00～11:00  
 6月13・27  
 7月4・18  
 8月22・29  
 9月5・12  
 10月10・24 (全10回)



(講師：小山隆次)

場 所： 玉野スポーツセンター内 トレーニングルーム

講 師： 小山 隆次・小宗 真

参 加 料：一回500円×10日分 計5000円

保 険 料：任意で申し込んで頂けます。(64歳未満1850円 65歳以上1200円)

参 加 対 象：・60歳以上で継続して運動に取り組みたい方  
 ・お医者さんより運動制限を受けていない方

定 員：15名

持 ち 物：運動のできる服装、体育館シューズ、飲み物、各自で必要な物

申 込 方 法：申込書を提出ください。(郵送・FAX可)

申 込 期 間：6月1日から随時 定員になり次第終了となります。

申 込 先：みやまスポーツクラブ(玉野スポーツセンター内)

玉野市田井2-4464-10 TEL0863-31-0888 FAX0863-31-0889



参加者氏名	性 別 ( 男・女 )		
生年月日	年	月	日 ( 歳)
住 所	〒		
T E L	( )	—	
特記事項			