




道東

初!!

ストレッチーズ® 教室



アメリカ生まれの
新しいエクササイズです!!
ループ状になっている布を使用し様々な
動きをします。初心者から上級者まで、
幅広い年代にオススメです!!

場所 トレーニングセンター2F和室

対象 **各先着15名**

①昼の部 10月1・8・15・22日 午前10時～11時 計4回（毎週木曜日）
昼の部は、お子様と同伴で参加できます！

②夜の部 10月5・12・19・26日 午後7時～8時 計4回（毎週月曜日）
夜の部は、男性もOKです!!

講師 南出可奈子 先生

ヨガインストラクター

参加料 一般 1200円（スポーツ傷害保険は各自対応）

Beet会員 1000円

※①・②を通して参加する場合

一般 2000円（スポーツ傷害保険は各自対応）

Beet会員 1800円

持ち物 運動しやすい服装、飲み物、タオル

小さなお子様同伴の場合は、バスタオル、おやつ、飲み物など
必要なものを各自でご用意下さい。

申込期間 **9月1日（火）～25日（金）**（平日9時～17時）電話申込可能

びほろスポーツクラブBeet事務局（トレーニングセンター内）

お問合せ Tel 73-4117

備考 本事業中に撮影した写真は、事業報告、広報チラシ、新聞
ホームページ、フェイスブック等
利用する場合がありますので、ご了承ください。

