

体幹エクササイズ

【日 時】 令和5年7月5日（水） 19：30～20：30（19:15～ 受付）
※コロナ禍の関係で中止になる場合もあります。

【場 所】 虎姫まちづくりセンター 多目的ホール

【内 容】 インストラクターによる
下肢筋力トレーニング
マットを使ってストレッチ など

【参加費】 500円
受付時におつりのいらないようにご持参下さい。



【参加対象】 30代～50代 男女

【定 員】 約15名

【申し込み】 メール info@torasupo.nikita.jp（下記のホームページに申込フォームあり）
（このチラシは、まちセン・体育館にあります）
虎姫まちづくりセンターの「とらスポポスト」に投函（西側入口の壁面）
締め切り 7月2日（日）



【準備物】 動きやすい服装・上靴
タオル マスクを持参して下さい。 ホームページQRコード
※受付時にミネラルウォーターをお渡しします。
ヨガマットをお持ちの方は、ご持参ください（無料で貸し出しも致します）

【問い合わせ】 <https://torasupo@nikita.jp/> とらスポホームページお問い合わせフォーム
メール info@torasupo.nikita.jp

イベント中の事故等は応急処置・障害保険の範囲までは主催者側で対処します。

体幹エクササイズ 参加申込書

名 前	年 齢	住 所	連 絡 先