講師：本名由香里さん
（会津美里町出身）
2008 ミスユニバース準グランプリ
・ウォーキングインストラクター
・ボディクリエーター
・マナー講師

平成28年
7月16・23日（土）
場所：高田体育館
時間：10:00～12:00

Y`sエクササイズ

昨年の様子です。みなさん真剣に取り組んでいます。

この事業は日本スポーツ振興くじ toto の助成により行われております。

スポーツくじ toto BIG

ミスユニバース講師によるエクササイズ教室です。ストレッチポールやペットボトルを使い、自宅でもできる体幹トレーニングやお尻回りを中心としたエクササイズを指導いただきます。
はつらつとした毎日を過ごすのには健康な身体づくりが大事です。年齢関係なくご参加いただけます。

【Y`s エクササイズ　参加申込書】

ふりがな 氏　名	参加希望日（○をつけてください）
年　齢　（　　歳）	両　　日 ７月１６日　・　７月２３日
住所　〒 TEL　　（　　）	会　員　種　別 会員　　・　　非会員

主催　特定非営利活動法人 会津美里クラブ衆

第1回目　平成28年　7月16日（土）

第2回目　平成28年　7月23日（土）

時　間　１０：００～１２：００
場　所　高田体育館
参加費　会　員　５００円/１回
非会員　８００円/１回
持ち物　上履き・飲み物・タオル・空ペットボトル２本
※動きやすい格好でお越しください。
定　員　各回２０名ずつ

申込先　**0242－54－6007（高田体育館内事務所）**

0242－56－3042（本郷第二体育館内事務所）

火曜日～土曜日　9時～17時

«申込方法»

表面下記の申込用紙に記入し、参加費を添えて衆事務局（高田体育館内・本郷第二体育館）までお申込みください。

※申込締切　７月１４日（木）17時まで
※７月２３日のみご参加の場合は７月２１日〆切