



キックボクササイズ

【講師】 池上 靖幸 先生

【日時】 毎週水曜日[全8回] 19:15 ~ 20:45 (受付19:00 ~)

< 8月 > 29日

< 9月 > 5日・12日・19日・26日

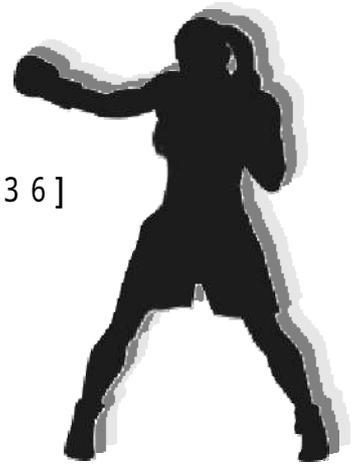
< 10月 > 3日・10日・17日

初回と最終回 は体組成測定がありますので
18:45 にお越しください。

【場所】 下妻公民館 2階 大会議室[下妻市本城町3-36]

【持ち物】 室内履き・ヨガマット・タオル・飲み物

【参加費】 ひとり680円(保険料として)



問合せ先 下妻市役所 生涯学習課 (千代川庁舎2階)

TEL:0296-45-8997・FAX:0296-43-3519

H30はつらつエクササイズ教室(キックボクササイズ)申込書

(ふりがな) 氏名	()	性別	男 ・ 女
生年月日	昭和 ・ 平成 年 月 日	年齢	才
住所	〒 -	市外の方は 勤務先を記入	
連絡先	電話番号: 携帯番号:	ヨガマット 貸出希望	有 ・ 無

誓約書・同意書

私は、はつらつエクササイズ教室参加にあたり、自己の体調に十分注意し、いかなる事故においても、自己の責任において処理することを誓約します。また、教室参加にあたり、血圧等安全に参加できる健康状態でないときは、主催者の指導に従うことに同意します。

平成 30 年 月 日
下妻市長 殿

署名 _____