

山形市馬見ヶ崎プールジャバ
プール教室・健康づくり教室受講生募集

① プール教室

コース	とき	対象	費用
シェイプアップ コース	令和3年10月6日～12月22日 水曜日(計11回) 午前10時～午前11時15分	18歳以上の方 各教室 25人	月2,000円 入場料 500円別
腰痛・肩こり解消 コース	令和3年10月7日～12月16日 木曜日(計11回) 午前10時～午前11時15分		
水泳教室	令和3年10月8日～12月17日 金曜日(計11回) 午前10時～午前11時15分		

② 健康づくり教室

コース	とき	対象	費用
ヨガ教室	令和3年10月8日～12月17日 金曜日(計11回) 午後6時30分～午後7時45分	18歳以上の方 各教室 18人	月3,000円
骨盤矯正 エクササイズ教室	令和3年10月6日～12月22日 水曜日(計11回) 午後6時30分～午後7時30分		
ピラテス教室	令和3年10月5日～12月21日 火曜日(計11回) 午後6時30分～午後7時45分		
バレトン教室	令和3年10月7日～12月16日 木曜日(計11回) 午前10時～午前11時		
太極拳教室	令和3年10月6日～12月22日 水曜日(計11回) 午前10時～午前11時15分		

○ 申し込み いずれも9月10日(金)(必着)までに、はがき・FAX(633-8990)・

Eメール(info@yamagata-jaba.jp)のいずれかに、「希望のコース名」、「郵便番号」、「住所」、「氏名」、「ふりがな」、「年齢」、「電話番号」を記入の上、〒990-0021 小白川町字川原 1237 馬見ヶ崎プール ジャバへ

※抽選の上、郵送で結果を通知します。

※募集人数に満たない時は、教室を中止する場合があります。

※SUKSKポイント対象事業です。

※感染症拡大等の状況により、やむを得ず中止となる場合があります。

☆「ピラテス」とは、体の中心の筋肉を鍛え、ゆがみや悪いくせを改善、バランス強化を目的としたエクササイズです。

☆「バレトン」とは、フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を融合した新感覚のエクササイズです。