

スタイルアップ・フィットネス

4月～
教室開始!

最近体重が落ちにくくなってきた…カラダが重い…なんとなく調子が悪い…。

ちょっとリフレッシュしたい！一日頑張ったカラダを寝る前にケアしたいなどなど…。運動が苦手な方も、カラダを動かすのが好きな方も、気軽に始められる教室です



- 期 間：2024年4月5日～6月23日 毎週金・日曜日 各10回
- 場 所：十日町体力づくり支援センター スタジオ
- 時 間：19時00分～20時00分（金曜日）
14時00分～15時00分（日曜日）
- 受 講 料：11,000円/10回、20,900円/20回、1,750円/回
- 対 象：成人女性
- 定 員：各曜日10名 ※定員になり次第締め切ります
- 持 ち 物：動きやすい服装・タオル・水分補給用飲料
※ヨガマットを用意しておりますが、お持ちでしたらご持参ください
- 申込開始：3月1日（金）から
- 申込方法：受講料をご用意のうえ、施設受付にてお申込みください。
電話による予約も承ります。

※次のキャンセル料をお支払いいただくことで申込みをキャンセルすることができます
受講日3日前～前日までは受講料の半額、初回受講日以降は受講料の全額

金曜日コース		日曜日コース	
4月	5・12・19・26日	4月	7・14・21・28日
5月	10・17・24日	5月	12・19・26日
6月	7・14・21日	6月	9・16・23日



公益財団法人体力づくり指導協会

十日町体力づくり支援センター

十日町市馬場丙 1495-8 www.tairyoku.or.jp/ TEL.025-758-3343



T-2403HF-0061