

エンジョイ貯筋ビクス

火曜 10:00~10:50

申込期間

10月4日(火)~10月18日(火)必着

音楽のリズムに合わせた有酸素運動です！使えば使うほどに増えるのが筋肉☆楽しい音楽にあわせて気持ちよい汗をかき、身体と心をリフレッシュしましょう。

対象

一般

日程

全8回開催

定員

15名
(最少催行人数6名)

11月

1日

8日

15日

22日

29日

受講料

5,600円

12月

6日

13日

20日

申込方法



QRコードから簡単アクセス→

講師

原田 智聡

【インターネット】

- ①青葉体育館HPより「プログラムサーチ」を開く
- ②会員登録を行う(新規登録画面へメールアドレスを入力すると、メールが届きます。そちらから登録を行ってください。)
※メールが届くようにドメイン(@spf-sendai.payhub.jp)の解除をお願いします。
- ③会員登録完了後、ログイン。希望プログラムを選択し申込。※締切日23:59まで受付

【往復はがき】★締切日必着★1プログラムにつき1枚の申込

必要事項を往信文面に記入し「本山製作所青葉アリーナ宛」まで郵送

- ①希望プログラム名(エンジョイ貯筋ビクス)
- ②氏名(ふりがな)
- ③郵便番号・住所
- ④電話番号
- ⑤緊急連絡先※④と異なる番号にしてください。
- ⑥生年月日
- ⑦キャンセル待ちの有無