令和元年度　鹿児島アリーナ主催講座

女性のための体幹トレーニング教室

開催要項

◍ 講　座　名 ： 女性のための体幹トレーニング教室

◍ 主　　催 ： **鹿児島アリーナ**

◍ 目　　的 ： 気になるお腹・背中etc。。。体幹トレーニングで引き締まるBODY作りを
アーバンウエルネスクラブ エルグの健康運動指導士がガイダンスいたします。

◍ 日　　時 ： 令和元年11月18日（月）　14:00 - 15:30 （受付 13:30-）

◍ 場　　所 ： 鹿児島アリーナ内　EXスタジオ

◍ 内　　容 ： 体幹トレーニング・リズム体操

◍ 対　　象 ： 高校生以上の女性

◍ 定　　員 ： 30名（申込み順）

◍ 講　　師 ： 吉村洋子

◍ 受 講 料 ： 無料　※車でお越しの方は
駐車場代 300円 必要となります 。

◍ ご用意下さい：運動しやすい服装（ジャージ、Tシャツ等）
室内シューズ・タオル

◍ 申 込 方 法 ： 開催要項をご確認の上、別紙申込用紙に、必要事項を記入し、
当施設窓口へ直接申込いただくか、お電話にて申込ください。

吉村洋子
アーバンウエルネスクラブ エルグ
／健康運動指導士

申込み期間　：　令和元年11月7日（木）　-　令和元年11月18日（月）まで
（定員に達し次第、締め切ります。）

◍ お問い合わせ
鹿児島アリーナ体幹トレーニング教室係りまで　8:30 - 21:00（駐車場.8:30 - 21:00）
〒890-0023 鹿児島市永吉1丁目30番1号　TEL.099-258-4650

指定管理者 株式会社ニチガスクリエート・株式会社ビルメン鹿児島 共同企業体

キリトリ線

女性のための
体幹トレーニング教室

平成　　年　　月　　日

参加申込書

シメイ
氏名：　　生年月日：　大・昭　　年　　月　　日

ご住所：　　年齢　　歳

お電話番号：　　―　　―　　お車の利用：　有　・　無

※ 当企業体は、個人情報重要性を認識し当企業の個人情報保護方針に基づいて、個人情報保護に努めます。