

# 肩 腰

おなかも

自身の体重やトレーニングツールを活用し、効果的なエクササイズを実践!

# スリキリセミナー

令和5年5月15日(月)  
19:30-20:30  
体験会開催!  
クラブ会員:無料  
一般:¥500



**開催期間** 令和5年5月22日・29日/6月5日・12日・19日(全5回)  
◆一部の日程が変更となる場合がございます

**時間** 19:30 ~ 20:30

**開催場所** 砺波市温水プール2階ラウンジ

**対象** 一般成人男女(中学生より参加可)

**持ち物** 運動が出来る服装 飲み物 タオル等

**定員** 10名程度

**受講料** 5,000円(税・保険料含) / 5回分

◆クラブ会員及び中・高校生は500円割引

◆最少開催人数に満たない場合中止となります。中止の場合のみ返金致します

**担当** 大畑一幸インストラクター

**お申込み期間・お申込み方法**

令和5年4月18日(水)よりお申し込み開始

受講料、印鑑をご持参の上、当クラブ事務局までお越し下さい

◆お電話での受付は行っておりません



1回単位でのご参加も可能です  
**1,200円** / 1レッスン  
レッスン開始前に温水プール受付で  
お申し付けください!

お問い合わせ、お申込みは

**NPO法人SEIBUスポーツクラブ事務局**

〒939-1313 砺波市柳瀬 241 砺波市温水プール内



**0763-33-3077**

SEIBUスポーツクラブ

