



肩こり・腰痛
からだのたるさ等々…
改善してみませんか？



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！

きんにく体操

2021年
第2期

開催期間

2期：10月18日・25日／11月1日・8日・15日の月曜日（5回）

3期：11月22日・29日／12月6日・13日・20日の月曜日（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

3,500円（税・保険料含）／1クール（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3年10月6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



コロナウイルス感染拡大防止の為、アルコール消毒、換気等の対策を実施の上、セミナーを開催致します