

はじめてのベリーダンス

運動強度



エクササイズ教室

お腹周りを中心とした独特の動きは、身体の歪みや凝りの解消・インナーマッスル強化に
おすすめ！基本ステップから始めるので、未経験でも無理なく楽しくシェイプアップできます♪

開催期間	1月31日～3月28日 毎週木曜日 全8回 ※3月21日休
時間	14:30～15:30
場所	高知市総合体育館（プレイルーム）
対象	運動可能な20歳以上の方（学生を除く）
参加料	1人4,800円（傷害保険料含む）
定員	25名（申込者多数の場合は抽選）
服装・持ち物	運動のできる服装・タオル・飲み物等
講師	ベルアラビベリーダンス 主宰 中川 知香氏

申込締切日	1月7日（月）21時必着	当選発表日	1月9日（水）14時
申込方法 （①又は②）	①申込用紙に必要事項を記入し、管理事務所へ提出してください。 ※当選発表日に1階掲示板とホームページに当選者の申込番号を掲載いたします。 ②往復ハガキに教室名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入し、下記 住所へ郵送してください。 ※締切後、返信ハガキにて結果をお知らせいたします。		
申込場所	高知市総合体育館又は、くろしおアリーナ		

申込番号	<input type="text"/>
------	----------------------

※確認の際に必要となりますので、お控えください。



（公財）高知市スポーツ振興事業団
〒780-8031 高知市大原町158
「はじめてのベリーダンスエクササイズ教室」
TEL 088-833-4061

----- 切り取らずに窓口へ ----- 切り取らずに窓口へ ----- 123

太枠内を記入してください。 「ベリーダンスエクササイズ体験教室」申込用紙

事務局記入欄	申込番号	受付日（ / ）・受付者（ ）
（フリガナ） 氏名		生年月日 昭和 年 月 日（才） 平成
住所		
電話番号		性別 男 ・ 女