



平成22年度 水中運動教室 参加者募集

教室内容について

時 間	月 曜 日	水 曜 日	土 曜 日
13時30分～14時30分	膝・腰痛・肩こり解消	脱！メタボ	膝・腰痛・肩こり解消
15時00分～16時00分	脱！メタボ	膝・腰痛・肩こり解消	
19時30分～20時30分	脱！メタボ	スッキリ！ダイエット！	

膝・腰痛・肩こり解消コース

膝痛や腰痛・肩こりなど関節痛でお悩みの方

脱！メタボコース

高血糖、高脂血症、高血圧、肥満など生活習慣病の気になる方

スッキリ！ダイエットコース

おなか周り、腕周り、体重、体脂肪の気になる方



料 金

月謝4,000円(月4回の教室です)

提 出 先

次のいずれかへ提出してください

(提出先)元気館トレーニング室、邑南町役場福祉課、瑞穂支所保健課、羽須美支所保健係

お問い合わせ

元気館トレーニング室(電話83-2270)

裏面もあります

きりとり線

平成22年度 水中運動教室 参加申込書

名 前			住 所	邑南町
生年月日	大・昭・平	年 月 日(歳)	電 話	
希望コース(いずれかに○をしてください)				
()	月 曜 日	13:30 ~ 14:30	膝痛・腰痛・肩こり解消コース	
()	月 曜 日	15:00 ~ 16:00	脱！メタボコース	
()	月 曜 日	19:30 ~ 20:30	脱！メタボコース	
()	水 曜 日	13:30 ~ 14:30	脱！メタボコース	
()	水 曜 日	15:00 ~ 16:00	膝痛・腰痛・肩こり解消コース	
()	水 曜 日	19:30 ~ 20:30	スッキリ！ダイエットコース	
()	土 曜 日	13:30 ~ 14:30	膝痛・腰痛・肩こり解消コース	