

岩瀬地区

# エクササイズ教室

運動が苦手でも大丈夫！  
体カアップ！ストレス解消！

有酸素運動、筋トレ、ストレッチ  
を中心に専門家が指導します。



- 《日時》 第1回 令和7年 7月27日(日) 午前10時～11時30分  
第2回 令和7年12月14日(日) 午前10時～11時30分  
《場所》 岩瀬コミュニティセンター2階 研修室  
《定員》 岩瀬地区に在住・在勤の方 先着20名(小学生以上)  
《参加費》 無料  
《服装など》 運動できる服装、汗拭きタオル、屋内用シューズ、飲み物  
《申込方法》 下記申込書または電話により令和7年7月18日(金)までに  
岩瀬コミュニティセンター(☎65-2100)へ申し込みください。

共催 岩瀬体育振興会 須賀川市岩瀬コミュニティセンター

----- 切り取り線 -----

## エクササイズ教室参加申込書

氏名	生年 月日	住所	電話番号	参加希望日に○ (どちらかまたは両方)	
				7/27	12/14
	昭和 平成 年 月 日	須賀川市		7/27	12/14
	昭和 平成 年 月 日	須賀川市		7/27	12/14
	昭和 平成 年 月 日	須賀川市		7/27	12/14

※いただいた個人情報は、この行事以外には使用しません。

市ホームページ、広報紙、SNSなどに掲載希望されない場合は、申込時に担当へお申し出ください。  
申し出がない場合は、掲載に同意したものとさせていただきます。