

第 48 回トランポ・ロビックス教室

女性を対象に美容と健康に最適なニュースポーツです。
膝などの関節に負担をかけずに、楽しく軽快なメロディーに
合わせての運動です。

1 日 時 平成 30 年 1 月 16 日(火)～4 月 3 日(火)
毎週火曜日 10:00～12:00 計 10 回

2 会 場 三木南交流センター 団体室(2F)

3 対象者 一般、シニア女性 20 名余

4 指導者 西垣 美子 氏(インストラクター)

5 受講料 10 回コース 5,000 円

なお、スポーツクラブ 21 ひょうご三木地区三木東・三木西
の会員でない方は、別途 1,000 円の年会費が必要です。
※既に会員の方も、29 年度更新が必要です。



6 申込み ◆スポーツクラブ 21 三木東事務局(毎週火曜日 9 時～16 時)

及 び (三木中央公民館 1 階 TEL・FAX: 0794-82-2277)

問合先 ◆三木南交流センター(TEL: 83-1710) 活動拠点

◆三木コミュニティスポーツセンター(TEL: 83-3434)

7 準備物 運動できる服装(室内用靴)でお越しください。

8 日程表

	1 週目	2 週目	3 週目	4 週目	5 週目
1 月	2 日	9 日	16 日	23 日	30 日
2 月	6 日	13 日	20 日	27 日	—
3 月	6 日	13 日	20 日	27 日	—
4 月	3 日	—	—	—	—

2017/12/26

第 48 回トランポ・ロビックス教室(H30 1/16～4/3) 申込書

申込日 平成 年 月 日

三木南交流センター団体室(2F)
(毎週火曜 10:00～12:00)

フリガナ		生年月日	T・S・H 年
氏名			月 日 歳
経験	有・無	会員番号	三木東 No 三木西
住所	〒 —	電話番号	() —