

「チャレンジデー2016」当日プログラム企画書

団体等名	フィットネス ライフ Y		
プログラム名	『ビューティ・エクササイズ』		
プログラムの内容	①ピラティス：マットで行うエクササイズ主に体幹を鍛えます ② バレトン：バレエのような動きでエクササイズします ③ピラティス：マットで行うエクササイズで主に体幹を鍛えます ④ZUMBA：ラテンの音楽にのって楽しくダンスしましょう		
実施時間帯	①13:00~14:00 ②14:15~15:00 ③19:00~20:00 ④20:15~21:15		
実施場所	ヒストリア宇部		
参加人数	各10~20人	事前申込 (該当に○)	要 <input type="radio"/> 不要 <input checked="" type="radio"/>
参加対象者	どなたでも ※年齢制限等あれば記入してください。		
申込方法	当日開始時間までに会場にお越しください		
参加費用 (該当に○)	無料 <input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/> 有料	(500円)
問合せ先	名称 フィットネスライフY／代表 長野由美子 電話 090-3171-4381		
特記事項	動きやすい服装、タオル、飲み物は各自ご用意ください。 ①③ヨガマット等敷物をご用意ください ④運動靴をご用意ください		