

ステップ運動で体脂肪燃焼！！

# エクササイズ教室

## 11月参加者募集

**開催日** 11月8日・15日・22日(金)

**内容** ステップ運動（踏み台昇降）

**参加料** らいず会員 1か月 1,500円 非会員 2,000円

※非会員の方は別途保険料がかかります

**時間** 14:00～15:00

18:30～19:30

**対象** 18歳以上の全身運動が可能な方

**場所** 羅臼町民体育館 1階会議室

**定員** 各10名

**指導者** らいずスタッフ

**申し込み** 11月6日(火) 17時まで



※ 申し込み後のキャンセルについては、非会員のみ保険料を徴収します  
参加される方は、動きやすい服装・タオル・飲み物をご持参ください

詳しいお問い合わせ・お申し込みは

**11月6日(火)まで** らいず事務局 ☎87-2408 にお電話ください



NPO 法人羅臼スポーツクラブらいず