

人吉美トレ教室日程 全教室時間 10:00～

春

4月	5月	6月
18(土) 「人吉美ウォーク教室」	9(土) 「人吉美ウォーク教室」	13(土) 「人吉美ウォーク教室」
	16(土) 「人吉美ヨガ教室」	20(土) 「人吉美ヨガ教室」

夏

7月	8月	9月
11(土) 「人吉美トレ教室」 ☆顔面美トレ	8(土) 「人吉美トレ教室」 ☆お腹美トレ	5(土) 「人吉美トレ教室」 ☆お尻美トレ
18(土) 「人吉美ヨガ教室」	15(土) 「人吉美ヨガ教室」	12(土) 「人吉美ヨガ教室」

秋

10月	11月	12月
10(土) 「人吉美ウォーク教室」	14(土) 「人吉美ウォーク教室」	12(土) 「人吉美ウォーク教室」
17(土) 「人吉美ヨガ教室」	21(土) 「人吉美ヨガ教室」	19(土) 「人吉美ヨガ教室」

冬

1月	2月	3月
9(土) 「人吉美ウォーク教室」	6(土) 「人吉美ウォーク教室」	6(土) 「人吉美ヨガ教室」
16(土) 「人吉美ヨガ教室」	13(土) 「人吉美ヨガ教室」	13(土) 「人吉美ウォーク教室」

2020年度 NPO法人人吉市体育協会主催

人吉美トレ教室

お問い合わせ
NPO法人人吉市体育協会
電話0966-22-1688

人吉市民の健康向上と若々しさを目標に、身体の構造や働き、生活習慣病の予防を学びながらトレーニングします。教室は4期にわたり開催します。『春』『夏』『秋』『冬』に分けて、ヨガ、ウォーキング、ジョギング、筋肉トレーニングなどを、男女や年齢を問わずに、楽しく無理なく安全に参加していただけます。

【 教室参加料 】

1名で申込み	教室5回分参加料	2.500円
1名で申込み	教室10回分参加料	5.000円
1名で申込み	教室全ての参加料	10.000円 (11.500円)
ペア割 2名以上で申込み	教室5回分参加料	1人2.000円
ペア割 2名以上で申込み	教室10回分参加料	1人4.000円
ペア割 2名以上で申込み	教室全ての参加料	1人9.200円

☆参加料の教室回数分、ご希望の教室に参加できます。

☆ペア割（2名様以上で申込み）はお得です。

☆保険料込。

パーソナル トレーニング

単独でのトレーニングが困難な方、健康上ダイエットが必要な方、ご高齢の方への個人指導も行います。
※ただし、リハビリではありませんので、健康上、運動が可能な方に限ります。
※パーソナルトレーニングは教室とは別料金です。お問い合わせください。