

R06
夏季



山陽小野田市

こくほシェイプアップジム 受講生募集

運動やストレッチ等で体を動かし、生活習慣病を寄せつけない体を目指しませんか。

◎対象 30歳から74歳までの
山陽小野田市国民健康保険加入者

◎教室 ① こくほシェイプアップジム スポーツコア
② こくほシェイプアップジム ゼロワン
③ こくほシェイプアップジム カーブス〈女性限定〉

※カーブスはおのだサンパーク店かイオン小野田店のどちらかを選択してください。

◎費用 **1,000円**（1か月間全**8**回分）

◎申込期限 **5月15日（水）17:00（必着）**

◎申込方法 はがき、FAX(裏面に送信票あり)またはEメールに、郵便番号、住所、氏名、生年月日、日中連絡の取れる電話番号、希望する教室の番号を記入し提出してください。

電話での申込みもOK!

◎問い合わせ 〒756-8601 山陽小野田市日の出一丁目1番1号
・申込先 山陽小野田市役所 保険年金課
☎ 82-1189
FAX 82-1210
E-mail : kokuhon-enkin@city.sanyo-onoda.lg.jp



6月中の希望する時間帯で受講できます！
1,000円で1か月間に8回、フリータイム参加型です！

詳細は裏面をご覧ください

①こくほシェイプアップジム スポーツコア

- と き 6月中の希望する時間帯で受講
- 平 日 9:30~22:30 (木曜日は定休日) ●土・日曜日、祝日 10:00~20:00
- と ころ **スポーツコアアルファ** (高栄三丁目)
- 定 員 20人 (応募多数の場合は抽選)
- 内 容 器具を使った筋力アップ運動、エアロビクス等の各種スタジオメニュー

②こくほシェイプアップジム ゼロワン

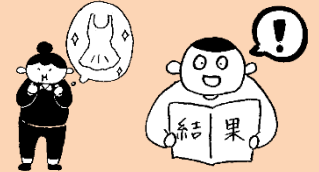
- と き 6月中の希望する時間帯で受講 (初回のみ要予約)
- 平 日 10:00~22:00 (水曜日は定休日)
- 土曜日 10:00~21:00 ●日曜日 10:00~15:00
- と ころ **ASAトレーニングジムゼロワン** (寝太郎町二)
- 定 員 20人 (応募多数の場合は抽選)
- 内 容 器具を使った筋力アップ運動、ストレッチ、ヨガ教室等

仕事が終わってからも
利用できて嬉しい!



③こくほシェイプアップジム カーブス〈女性限定〉

- と き 6月中の希望する時間帯で受講 (要予約)
- 平 日 10:00~13:00および15:00~19:00 (日曜日、祝日は定休日)
- 土曜日 10:00~13:00
- と ころ **カーブス** (おのだサンパーク内及びイオン小野田内)
- 定 員 2店舗計20人 (応募多数の場合は抽選)
※どちらかお好きな店舗を選択できます。
- 内 容 器具を使った筋力アップ運動、ストレッチ等



R06 夏季 こくほシェイプアップジム 申込FAX送信票

送付先：FAX 82-1210 (山陽小野田市役所 保険年金課)

住 所	〒 山陽小野田市
ふりがな 氏 名	
生年月日	年 月 日
日中連絡の取れる 電話番号	
希望教室 番号に○	① こくほシェイプアップジム スポーツコア ② こくほシェイプアップジム ゼロワン ③ こくほシェイプアップジム カーブス〈女性限定〉 (サンパーク内 ・ イオン小野田内) (希望の場所を○で囲んでください。)

お申し込みくださいますとありがとうございます