

ワンステップ教室に変わり

# 9月から新しい4教室がスタートします！

お電話で  
お申込み  
ください

(011)  
**581-1961**

※先着順です

受付日

令和2.8/22(土)

受付時間 11:00～

★ 各教室の受講料は月額制です。(月・3回～4回実施予定) ★

申込手続き・8/23(日)～25(火)  
屋外競技場 第3会議室 10:00～16:00  
※受講料等は現金での前納制です。  
※館内はマスク着用となります。

## 月曜ストレッチ教室 出町 講師

音楽に合わせて自分のペースでストレッチができます  
実施日・9/7・14・28 (毎週月曜日)  
実施時間・10:30～11:45  
定員数・20人 月額・3,270円



## 火曜らくらくボデイデザイン教室 出町 講師

ストレッチ・筋トレ(コアトレーニング)・有酸素運動  
実施日・9/1・8・15・29 (毎週火曜日)  
実施時間・10:30～11:45  
定員数・20人 月額・3,270円



## 水曜ストレッチ教室 飛弾 講師

音楽に合わせて自分のペースでストレッチができます  
実施日・9/2・9・16・30 (毎週水曜日)  
実施時間・10:30～11:45  
定員数・20人 月額・3,270円



## 金曜シェイプアップ教室 東 講師

ボクシングのリズムと筋トレストレッチ  
実施日・9/4・11・18・25 (毎週金曜日)  
実施時間・13:30～14:45  
定員数・20人 月額・3,270円

- ★体調不良(風邪気味等)、発熱などがある方は受講をお控えください。
- ★換気のため、室温が低い場合がありますのでご了承ください。
- ★使用するヨガマットなどはご持参ください。
- ★各教室7名以上で開講します。
- ★教室は2021年3月まで継続して受講いただける予定です。
- ★日程は災害及び貸館等の都合により中止する場合がありますのでご了承ください。

※スポーツ安全保険(年額…1,850円)に加入されることをお勧めします。65歳以上(年額…1,200円)

災害(感染症等)などの影響による教室開講の有無についてはホームページ及びお電話をご利用ください。

