

4月からのスポーツ教室受講生募集のお知らせ

お電話で

2/25(土)から先着順で受付いたします。



(第1回) ワンステップ教室 (6日間)

受付時間・・・10:00 ～ 16:00

申込み手続き・・・ 2/27、28、3/1、2、3
11:00～12:30(電話受付を
された方)第3会議室で行います。
※その他の時間及び日にちについては
スタジアム事務室で対応させていた
できます。(土・日曜日は除く)

ご自分のペースで無理なく運動できます。お好きなコースをお選びください。(対象・・・一般男女)

曜日 各コース	受講内容	実施時間	受講期間(予定)	受講料	募集人数(予定)	講師
月	ストレッチ	10:30～11:45	4/10・17・24・5/1・8・15	・1回 520円 ・回数券(5回券) 2,600円 ・ワンクール券 3,120円 (次回継続権利付き)	10人	出町
火	らくらくボディデザイン ストレッチ・筋トレ(コアトレーニング)・有酸素運動		4/11・18・25・5/2・9・16		10人	出町
水	ストレッチ		4/12・19・26・5/10・17・24		5人	長谷川
木	ソフトエアロビクス 有酸素運動で健康的な毎日を!	10:00～11:15	4/13・20・27・5/11・18・25	登録制になっていますので、 詳しくはお電話でご確認ください。	10人	柳沼
金	ストレッチ	10:30～11:45	4/7・14・21・28・5/12・19		10人	長谷川
	かんたんシェイプアップ ボクシングのリズムに乗りながら楽しく シェイプアップ	13:30～14:45			15人	東

※各コースとも、3回以上お休みしますと(ワンクール券購入者以外の方)次回の継続権利がなくなります。

※空きのある教室は、開講日(各教室の初日)まで随時募集いたします。



(第1回) 太極拳教室 (12日間) 大味講師

● 水曜日コース (10:00～12:00)

※初心者～初級者対象

受講料・・・ 9,340円

募集人数・・・ 10人 (一般男女)

受講期間(予定)・・・ 4/12～7/5



● 木曜日コース (10:00～12:00)

※中級者対象

受講料・・・ 9,340円

募集人数・・・ 3人程度 (一般男女)

受講期間(予定)・・・ 4/13～7/13

★前年度継続人数で各スポーツ教室の受講生募集人数が異なりますのでご了承ください。

★日程は貸館等の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

★すべての教室はH30.3月まで継続して受講いただけます。

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

