

# R6 アリーナ60分・90分プログラム (R7.1月)

## ○教室内容

対象：市内在住・在勤・在学の15才以上の方（中学生を除く）

内容	コンディショニングエアロ (60分)	バレトン (90分)	体幹ストレッチ (60分)
開催日	1月14日(火)	1月18日(土)	1月25日(土)
時間	19:00~20:00	10:00~11:30	10:00~11:00
場所	武道館	武道館	武道館
持ち物	動きやすい服装、ヨガマット、タオル、飲み物など	動きやすい服装、ヨガマット、タオル、飲み物など	動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物など
申込期間	12月15日(日)~1月7日(火)	12月15日(日)~1月11日(土)	12月15日(日)~1月18日(土)
定員	30名	30名	30名
参加費	200円	200円	200円
受講希望に○			

お願い ※参加費お支払いの際はつり銭の無いようにご協力ください。

- ①教室中は携帯電話をマナーモードに設定の上、ご参加ください。
- ②録音・録画・写真撮影等をご遠慮ください。
- ③受講者以外の方の見学をご遠慮ください。
- ④医師に運動を控えるように言われている方、及び妊娠並びにその兆候のある方の参加をご遠慮ください。
- ⑤教室の写真は当協会 SNS等に使用することがございますのでご了承ください。

合計 \_\_\_\_\_ 円

【領収印】

下記の申込書に記入し、参加費を添えて窓口でお申込みください。

電話予約可能ですが、期日までに窓口での申し込みがない場合は、キャンセルとさせていただきます。

### 【問い合わせ先】

(公財)須賀川市スポーツ振興協会

(円谷幸吉メモリアルアリーナ内)

TEL:0248-76-8111 FAX:0248-76-8113



※体調がすぐれない場合は参加をご遠慮いただきますようお願いいたします。

定員になり次第保険加入のため、キャンセルの返金は出来ませんのでよろしくお願いします。

## R6年度アリーナ60分・90分プログラム申込書

《受付No》 \_\_\_\_\_

氏名	フリガナ	性別	男		女		生年月日
					S・H	年	月
住所	〒 _____						TEL(携帯)
	※市外の方は勤務先をご記入ください。( _____ )						— —
受講日	1 / 14 (火)	①コンディショニングエアロ		No		領収印	
	1 / 18 (土)	②バレトン		No			
	1 / 25 (土)	③体幹ストレッチ		No			

※受講希望に○を付ける

～短時間のスポーツ体験教室～  
アリーナ60分・90分プログラム



① 「コンディショニングエアロ」  
(60分)

1/14 (火) 19:00～20:00

大河原里美先生

② 「バレトン」(90分)

1/18 (土) 10:00～11:30

田中俊也先生



③ 「体幹ストレッチ」(60分)

1/25 (土) 10:00～11:00

西山由紀先生

～先着順～

対象：須賀川市内在住・在勤・  
在学の15才以上の方  
(中学生除く)

※定員になり次第締め切ります。

【問い合わせ先】

(公財)須賀川市スポーツ振興協会

(円谷幸吉メモリアルアリーナ内)

TEL:0248-76-8111 FAX:0248-76-8113

休館日:月曜日(※月曜祝日の場合はその翌日)

※詳しくは裏面をご確認ください！