

R7 アリーナ60分・90分プログラム (7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	体幹トレーニング (90分)	体幹ストレッチ (60分)	エアロビ (60分)
開催日	7月5日(土)	7月18日(金)	7月29日(火)
時間	10:00～11:30	19:00～20:00	19:00～20:00
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、上履き、タオル、飲み物など	動きやすい服装、ヨガマット、上履き、タオル、飲み物など	動きやすい服装、ヨガマット、上履き、タオル、飲み物など
申込期間	6月11日(水)～6月28日(土)	6月11日(水)～7月11日(金)	6月11日(水)～7月21日(月)
定員	40名	40名	40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及びSNS等に使用する場合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。

R7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
住所	〒					Tel(携帯)
※市外の方は勤務先をご記入ください。()						— —
受講日	7 / 5 (土)	①コアトレーニング		No		領収印
	7 / 18 (金)	②ステップ運動		No		
	7 / 29 (火)	③エアロビ		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「体幹トレーニング」(90分)

7/5 (土) 10:00～11:30

中野満貴先生

②「体幹ストレッチ」(60分)

7/18 (金) 19:00～20:00

遠藤麻希先生



③「エアロビ」(60分)

7/29 (火) 19:00～20:00

郡司泰子先生

～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！