

体力向上 & 筋力アップ! 怪我の予防&脂肪燃焼!

～アリーナスポーツ体験教室～
(全4回)

第3回 サタデーウォーク 参加者募集! (定員30名)



～申込日～

8月13日(水)～31日(日)
※定員になり次第締め切ります。

小雨決行

*開催日時 : 令和7年9月13日(土曜日)

9:30～11:30

*場所 : 牡丹園 → 乙字ヶ滝方面

*集合場所 : 牡丹園内駐車場

講師 : 大河原里美先生

(日本コンディショニング協会認定講師)

※詳しくは裏面をご確認ください!

～先着順～

対象 : 須賀川市内在住・在勤・
在学の18才以上の方
(高校生可)

【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)

R7アリーナスポーツ体験教室「サタデーウォーク」

○教室内容

対象：市内在住・在勤・在学の18才以上の方（高校生可）

小雨決行

全4回開催（その都度募集）

- 第1回 6/14 ウォーキング（翠ヶ丘公園内一帯）
第2回 7/12 ノルディックウォーク（翠ヶ丘公園内一帯）
第3回 9/13 ウォーキング（牡丹園内～乙字ヶ滝方面）
第4回 11/15 ノルディックウォーク（牡丹園内～乙字ヶ滝方面）

時間：9:30～11:30

- 参加費 1回 500円（保険代を含む）
- 募集定員 30名（定員になり次第、締切ります。）
- 参加対象 市内在住・在勤の18歳以上の方（高校生可）
- 募集期間 令和7年8月13日（水）～8月31日（日）（定員になり次第、締切り）
- 申込方法 下記の申込書に必要事項を記入の上、参加費を添えて円谷幸吉メモリアルアリーナまでお申込みください。
電話、FAXでの申込受付しますが窓口で本申込みしてください。
- 持ち物 ウォークに適した服装、運動靴、飲み物、タオル、リュックサックなど
※小雨決行（雨合羽）



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・写真撮影等はお遠慮ください。
- ③受講者以外の方の見学はお遠慮ください。
- 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はお遠慮ください。
- ⑤教室の写真は当協会 SNS等に使用する場合がございましたのでご了承ください。

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致します。

【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)

領 収 印

500円

R7年度アリーナスポーツ体験教室「第3回サタデーウォーク」申込書

《受付No 》

フリガナ	氏名	フリガナ	性別	男	・	女	生年月日	(歳)
〒	住所	※市外の方は勤務先をご記入ください。()					TEL (携帯)	— —