

○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）※全4回受講できる方

- ①11/5（水）
②11/11（火）
③11/19（水）
④11/26（水）
- （おもな体幹トレーニング）
・有酸素運動（健康維持に！）
・腹横筋トレーニング（姿勢の改善に！）
・外腹斜筋トレーニング（脂肪燃焼に！）
・腹直筋・内外腹斜筋トレーニング（腰痛対策に！）

時間：19:00～20:30

場所：円谷幸吉メモリアルアリーナ

- 参加費 800円（保険代を含む）※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。
- 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10月12日（日）～10月29日（水）（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 体育館用シューズ、ヨガマット or 大きめのバスタオル、飲み物、タオル、着替え

お願い

- 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・写真撮影等はご遠慮ください。
- ③受講者以外の方の見学はご遠慮ください。
- 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はご遠慮ください。
- ⑤教室の写真は当協会がSNS等に使用する場合がございます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

800円

R7年度 「フィジカルメイククラス」 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) — —

R7年度

フィジカルメイククラス(全4回)

参加者募集！(定員30名)

**体力向上 & 筋力アップ！
脂肪燃焼 & 怪我の予防**

～申込日～

10月12日(日)～29日(水)
※定員になり次第締め切ります。



開催期間 11/5 (水) 11/11 (火)
11/19 (水) 11/26 (水)

全4回 19:00～20:30

場 所 : 円谷幸吉メモリアルアリーナ (サブアリーナ)

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)

～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)

※全4回受講できる方

※詳しくは裏面をご確認ください！

【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)

～ 主催 : (公財) 須賀川市スポーツ振興協会 共催 : 須賀川市 ～