

体を整えるエクササイズ教室 参加者募集!

ストレッチや骨盤低筋運動、ストレッチポールを使用した運動など、体を整えるためのさまざまな運動を行います。

◆ 対象者 18歳以上で市内居住の方(医師に運動を止められている方はご遠慮ください。)

◆ 日時 1月10日、1月17日、1月24日、1月27日、1月31日

2月7日、2月10日、2月14日 全8回講座

◆ 時間 9:30~11:00

◆ 場所 B&G体育館

◆ 参加料 1,260円(保険料320円を含む)

◆ 申込期限 12月25日(木)

◆ 申込方法 総合体育館受付に備え付けの申込書にご記入の上、参加料を添えて平日の17時15分までに申込先にお申し込みください。

または、右側のQRコードからお申し込みください。

ただし、参加料は別途受付にてお支払いください。



申込QRコード

◆ 定員 17名(申込が多数の場合、先着順となります。)

◆ 講師 木之下 直子 先生

(日本スポーツ協会公認コーチ、スローエアロビック指導員)

◆ 準備物 ヨガマット、ピラティスボール、ストレッチポール、ひめトレポール、テニスボール など

※持っていない場合は、レンタル(有料)できますので、事前にご連絡ください。

◆ 問い合わせ・申込先

スポーツ推進課(総合体育館内)

阿久根市赤瀬川 2486番地 | TEL 73-4649

★ 募集に際して、ご提供いただいた個人情報は、本教室以外では使用いたしません。



-----キ---リ---ト---リ---セ---ン-----

令和7年度 体を整えるエクササイズ教室 申込書

フリガナ		日中に連絡 可能な 電話番号		
氏名				
現住所	阿久根市		年齢 (申込時点)	歳