

～気軽に参加できる1時間の運動教室～

# アリーナ60分プログラム

8月 9月 のにってい

期日	時間	内容・講師	場所	申込期間
8月	6日(日) 午前の部 10:30～11:30	日本コンディショニング協会認定講師 大河原 里美 先生 内容:音楽に合わせて動き、体幹を鍛えるプログラム	スポーツ会館 (中曽根 60)	7/11～7/30
	29日(火) 午後の部 7:30～8:30		中央体育館 (並木町 139-1)	7/11～8/22
9月	9日(土) 午後の部 7:00～8:00	西間木 恵理 先生 内容:ヨガ	武道館 (上北町 1-5)	8/10～9/2
	30日(土) 午前の部 10:00～11:00			8/10～9/23

- 参加費 1回200円
- 定員 各回50名(定員にない次第、締め切ります。)
- 対象 市内在住・在勤の15歳以上の方(中学生を除く)
- 持ち物 体育館シューズ、ヨガマットもしくは大きめのバスタオル、飲み物
- 申込方法 須賀川アリーナにある所定申込用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて窓口までお申し込みください。  
※電話での仮予約も承ります。  
※申し込み後のキャンセルはお受けいたしますが、参加費は返金致しません。  
※申し込み後の日程変更はできませんので、ご了承ください。
- 申込期間 開催日の前月10日から受付を行います。(10日が休館日の際は翌11日)  
申し込み締め切りは、開催日の1週間前までです。  
※電話で仮予約した方も、開催日の1週間前までに必ず申込書の提出と参加費をお支払いください。申込みの確認が取れない場合は、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  
〒962-0054 須賀川市牛袋町5番地(須賀川アリーナ内)  
TEL 0248-76-8111 FAX 0248-76-8113