

ボディメイククラス(前期)

参加者募集

体力維持・向上、運動習慣の形成、減量など、自分の目的に合わせてコースを選択！！

教室開催期間：2019年5月～2019年9月末

※詳しい内容・日程は裏面をご覧ください。

月1回

ビギナーコース

参加費：500円

定員：10名程度

毎月1回のコアトレーニングを実施します。運動が苦手な方でも月に1回なので、気軽に始められますよ！

月2回

ベーシックコース

参加費：1,000円

定員：20名程度

コアトレーニングとランニング(ジョギング・ウォーキング)を月1回ずつ実施します。体力向上を図りたい方にお勧めです！

月3回

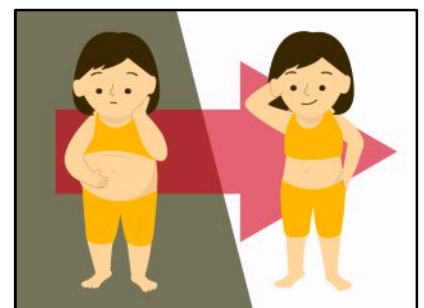
レベルアップコース

参加費1,500円

定員：20名程度

コアトレーニングとランニング(ジョギング・ウォーキング)に加え、毎月開催している60分プログラムに参加してもらい、減量を目指します！

- 参加対象 市内在住・在勤の18歳以上の方（高校生を除く）
- 募集期間 2019年4月14日（日）～2019年5月6日（月）まで
※定員になり次第、締切
- 申込方法 ちらし裏面に必要事項を記入し、参加費を添えて須賀川アリーナまでお申込みください。電話・Eメール・FAXでのお申込みは出来ません。また、申込みの際は1人に付き2件までしかお受けできませんのでご了承ください。なお、申込後のキャンセルはお受けいたしますが、参加費は返金いたしませんのでご了承ください。



○日程及び内容

内 容	場 所	ビギナー コース	ベーシック コース	レベルアッ プコース	持 ち 物
5/11(土)9:00~11:00 ジョギング・ウォーキング	並木町運動場	/	1	1	ランニングシューズ・ウェア・ 飲み物・タオル・着替え等
5/21(火)19:00~20:30 大河原 里美(コアトレーニング)	須賀川アリーナ	1	2	2	ヨガマット・タオル・飲み物
5/29(水)19:30~20:30 岡本 優紀(体幹トレーニング)	〃	/	/	3	〃
6/8(土)9:00~11:00 ジョギング・ウォーキング	並木町運動場	/	3	5	ランニングシューズ・ウェア・ 飲み物・タオル・着替え等
6/18(火)19:00~20:30 大河原 里美(コアトレーニング)	須賀川アリーナ	2	4	4	ヨガマット・タオル・飲み物
6/26(水)19:30~20:30 西間木 恵理(ヨガ)	〃	/	/	6	〃
7/3(水)19:30~20:30 大河原 里美(コアトレーニング)	〃	/	/	7	〃
7/13(土)9:00~11:00 ジョギング・ウォーキング	並木町運動場	/	5	9	ランニングシューズ・ウェア・ 飲み物・タオル・着替え等
7/30(火)19:00~20:30 大河原 里美(コアトレーニング)	須賀川アリーナ	3	6	8	ヨガマット・タオル・飲み物
8/10(土)9:00~11:00 ジョギング・ウォーキング	並木町運動場	/	7	9	ランニングシューズ・ウェア・ 飲み物・タオル・着替え等
8/20(火)19:00~20:30 大河原 里美(コアトレーニング)	須賀川アリーナ	4	8	10	ヨガマット・タオル・飲み物
8/28(水)19:30~20:30 岡本 優紀(体幹トレーニング)	〃	/	/	12	〃
9/4(水)19:30~20:30 矢吹 千春(エアロビクス)	〃	/	/	13	〃
9/10(火)19:00~20:30 大河原 里美(コアトレーニング)	〃	5	9	14	〃
9/14(土)9:00~11:00 ジョギング・ウォーキング	並木町運動場	/	10	15	ランニングシューズ・ウェア・ 飲み物・タオル・着替え等
回数		全5回	全10回	全15回	

※コースによって参加できる内容・回数が異なりますので、ご注意ください。

【問合せ先】(公財)須賀川市スポーツ振興協会(須賀川アリーナ内)

〒962-0054 須賀川市牛袋町5番地

TEL 0248-76-8111 FAX 0248-76-8113

火~日 9:00~21:00 月曜休館(月曜が祝日の場合は翌日)

ボディメイククラス 参加者申込書

2019年 月 日

氏 名	性 別	生年月日	○を付けてください
フリガナ	男 ・ 女	昭和・平成 年 月 日 (歳)	市内在住 ・ 市内在勤 (勤務:)
住 所	電 話 番 号		参加するコースへ○を付けてください
〒 -			ビギナーコース() ベーシックコース() レベルアップコース()

※個人情報の保護を適切に行い、第三者に情報提供することはありません。

※申込後のキャンセルはお受けいたしますが、参加費は返金いたしません。