


ボディメイククラス

参加者募集

体力維持・向上・減量のきっかけに参加してみませんか？
楽しみながら理想の体を目指しましょう 

※詳しい内容・日程は裏面をご覧ください。



- 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 令和3年7月25日（日）～8月17日（火）まで
 - 申込方法及び注意事項
- ① 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。
 - ② 定員になり次第、締切りとなりますのでご了承ください。
 - ③ 電話・Eメール・FAXでのお申込みは出来ません。
 - ④ お申込みはご本人しかお受けできません。
 - ⑤ 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

日本コアコンディショニング協会認定講師 大河原 里美 先生

月日 (全4回)	場 所	内 容	実施時間
8月24日 (火)	須賀川アリーナ (サブアリーナ)	コアトレーニング・・・ 初めは動きながらストレッチを行い、 徐々に体を温めていきます。リズムに 合わせて姿勢や腹筋を意識しながら、 体全体を動かします。	19:00～ 20:30
8月31日 (火)			
9月7日 (火)			
9月14日 (火)			

今後、新型コロナウイルスの状況によっては、感染拡大防止のため、中止となることもありますので、ご了承ください。

- 参加費 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 (高校生を除く)
- 募集期間 令和3年7月25日(日)～8月17日(火) (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、参加費を添えて須賀川アリーナまでお申込みください。電話、FAX、E-mailでの申込みは受け付けておりません。
- 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、マスク、飲み物、タオル、着替え

【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
火～日 9:00～21:00 月曜休館(月曜が祝日の場合は翌日)

【受講にあたってのお願い】

- ① 教室中は、携帯電話・スマートフォンはマナーモードに設定の上ご参加ください。
- ② 録音・録画・写真撮影等をご遠慮ください。
- ③ 受講者以外の方の見学をご遠慮ください。
- ④ 撮影した写真は当協会チラシ及びSNS等に使用する場合がございますのでご了承ください。

【コロナウイルス感染拡大防止に関するお願い】

- ・マスクの着用 ・入館時の検温 ・手指の消毒 ・教室中のソーシャルディスタンスの確保
- ※教室実施日に、体調がすぐれない場合は参加を辞退してください。
- ～ご協力をお願いいたします～

教室に参加したから痩せられる！ではなく、ご自身で運動習慣を身に付け、
楽しく運動を続けていくためのきっかけにいきましょう！！

令和3年度ボディメイククラス 参加者申込書 No. _____

令和3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 (勤務先:)
住 所		電 話 番 号	受 領 印
〒 -			

※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。