

～定期的に参加できる1時間の運動教室～

アリーナ60分プログラム 12月



※各回定員30名! 複数参加可能です!

①12/9(木) 19:00~20:00 **ステップ運動** 小野すま子 先生

申込期間 11/14(日)~12/2(木)

脚力・バランス能力UP(^)/

②12/15(水) 19:00~20:00 **体幹トレーニング** 岡本優紀 先生

申込期間 11/14(日)~12/8(水)

筋力を上げたい方にオススメ!

③12/23(木) 19:00~20:00 **ヨガ** 西間木恵理 先生

申込期間 11/14(日)~12/16(木)

深い呼吸で心も体もリフレッシュ*

※会場は全て須賀川アリーナ サブアリーナになります。

※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。



<ステップ運動>



<ヨガ>



- 参加費 各回 1回200円
- 定員 各回30名(定員になり次第、締め切ります。)
- 対象 市内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く)
- 持ち物 マスク、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
- 申込方法 申込書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。
 ※電話で予約した方は、申込み期間内に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。
 ※電話での予約も承ります。(日程、内容のお間違えの無いようお願いいたします。)
 ※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。

【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した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】

- ・申込時に体調チェックシートを配布しますので実施日の一週間前から記入し提出願います。
- ・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～

【問い合わせ先】

(公財) 須賀川市スポーツ振興協会
TEL 0248-76-8111
 火～日 9:00～21:00 月曜休館(※月曜祝日の場合はその翌日)
 〒962-0054 須賀川市牛袋町5番地(須賀川アリーナ内)



✂ キリトリ線 ✂

60分プログラム(12月)申込書

12/9 ステップ No. _____
 12/15 体幹トレーニング No. _____
 12/23 ヨガ No. _____

※希望日にを付けてください。(複数可)
 ※申込みの際は日程、内容をお間違えないようお願いいたします。

日程	<input type="checkbox"/>	12/9(木)	<input type="checkbox"/>	12/15(水)	<input type="checkbox"/>	12/23(木)
		ステップ運動		体幹トレーニング		ヨガ
氏名	フリガナ			男 女	市内在住 市内在勤	回 × 200円 合計 ¥ 00円
生年月日	S・H 月 (年 日 歳)	住所	〒		領収印
連絡先(携帯)	()		〒			