

～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

5月

※各回定員30名! 複数参加可能です!

①5/11(火)10:00~11:00 **ステップ運動** 小野すま子 先生

申込期間 4/18(日)~5/4(火)

②5/12(水)19:00~20:00 **体幹トレーニング** 岡本優紀 先生

申込期間 4/18(日)~5/5(水)

③5/20(木)19:00~20:00 **ヨガ** 西間木恵里 先生

申込期間 4/18(日)~5/13(木)

※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。



<体幹トレーニング>



<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 下記の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】

- ・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。
- ・録音・録画・写真撮影等のご遠慮ください。
- ・受講者以外の方の見学はご遠慮ください。

【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(5月)申込書

※太枠内をご記入ください。

※申込みの際は日程、内容をお間違えないようにお願いします。

	日程	内容	時間	チェック欄 (○)	金額
受講日	5/11(火)	ステップ運動	10:00 ～11:00		各1回 200円
	5/12(水)	体幹トレーニング	19:00 ～20:00		
	5/20(木)	ヨガ	19:00 ～20:00		
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 日 (歳)	住所	〒 -		領収印
連絡先(携帯)	()		-		