

～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



※各回定員30名! 複数参加可能です!

①1/12(水) 19:00~20:00 体幹トレーニング 岡本優紀 先生

申込期間 12/12(日)~1/5(水)

筋力を上げたい方にオススメ!

②1/18(火) 19:00~20:00 体幹トレーニング 大河原里美 先生

申込期間 12/12(日)~1/10(月)

音楽にのせて、みんなでエクササイズ♪

③1/26(水) 19:00~20:00 エアロビクス 矢吹千春 先生

申込期間 12/12(日)~1/19(水)

身体の芯からポカポカ*楽しくダンス

※会場は全て須賀川アリーナ メインアリーナになります。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止となることもあります。

※12/29(水)~1/3(月)は、年末年始休館日となっています。



<体幹トレーニング>

岡本 優紀 先生

<体幹トレーニング>

大河原 里美 先生

<エアロビクス>

矢吹 千春 先生



- 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(1月)申込書

- 1/12 体幹トレーニング No. _____
- 1/18 体幹トレーニング No. _____
- 1/26 エアロビクス 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"/>	1/12(水) 体幹トレーニング 岡本 優紀先生	<input type="checkbox"/>	1/18(火) 体幹トレーニング 大河原 里美先生	<input type="checkbox"/>	1/26(水) エアロビクス 矢吹 千春先生
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)	() -					