

～短時間のスポーツ体験教室～

アリーナ60分・90分プログラム

9月

①「ステップ運動」(60分)

リズムに合わせて♪楽しみながら♪踏み台昇降♪

9/6(火) 10:00~11:00

小野 すま子 先生

②「エアロビクス」(60分)

音楽に乗って、みんなで一緒にエクササイズ(*^^*)

9/21(水) 19:00~20:00

矢吹 千春 先生

③「ランニング(初心者向け)」(90分)

これから始める方に向けて、靴ひもの結び方、体幹トレーニングなどを含めたランニング教室です\(^o^)/

9/24(土) 10:00~11:30

指導員 太田 元紀

※詳しくは裏面をご確認ください！

～先着順～

定員になり次第

締め切ります。

【問い合わせ先】

(公財)須賀川市スポーツ振興協会(須賀川アリーナ内)

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

休館日:月曜日(※月曜祝日の場合はその翌日)

主催：(公財)須賀川市スポーツ振興協会 共催：須賀川市



R4 アリーナ60分・90分プログラム (9 月)

○教室内容

開催日	時間	内容	場所	参加料	定員	対象	申込期間
9月6日(火)	10:00 ~ 11:00	ステップ運動 (小野すま子先生)	須賀川アリーナ メインアリーナ	200円	30人	市内在住・在勤・在学 の15才以上の方 (中学生を除く)	8月14日(日) ~ 8月30日(火)
9月21日(水)	19:00 ~ 20:00	エアロビクス (矢吹千春先生)	須賀川アリーナ メインアリーナ	200円	30人		8月14日(日) ~ 9月14日(水)
9月24日(土)	10:00 ~ 11:30	ランニング(初心者向け) (指導員 太田元紀)	須賀川アリーナ メインアリーナ	200円	30人		8月14日(日) ~ 9月17日(土)

○持ち物

- ・マスク ・上履き ・飲み物(蓋つきのもの)
 - ・タオル ・ヨガマット(大きめのバスタオル)
- ※ランニングは、室内用運動シューズ(ランニングシューズ等)

○受講中のお願い

- ①教室中は携帯電話を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教室の写真は当協会 SNS等に使用する場合がございますのでご了承ください。



【新型コロナウイルス感染拡大防止に係るお願い】

- 申込時に体調チェックシートを配布します。実施日一週間前から記入し、提出願います。
- ※体調がすぐれない場合は参加を辞退いただくようお願いいたします。
- また下記についてのご協力をお願いします。
- ・マスク着用 ・検温 ・手指消毒 ・教室中のフィジカルディスタンスの確保

○申込方法

下記の申込書を記入し、参加費を添えて窓口でお申込みください。

※電話予約の方は申込期間内に申込書の提出と参加費のお支払いをお願いいたします。窓口での申込みがない場合は、キャンセルとさせていただきます。

R4アリーナ60分・90分プログラム申込書

氏名	フリガナ	性別	男 ・ 女
生年月日	S・H	年	月 日 (歳)
住所	〒		
TEL(携帯)	— —		
受講日	9 / 6 (火)	ステップ運動	No
	9 / 21 (水)	エアロビクス	No
	9 / 24 (土)	ランニング(初心者向け)	No