

～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



①「体幹トレーニング」(60分)

1/11(水) 19:00~20:00  
岡本 優紀 先生

②「ステップ運動」(60分)

1/17(火) 10:00~11:00  
小野 すま子 先生

③「ボルダリング」(90分)

1/28(土) 9:00~10:30  
武田 和也 先生

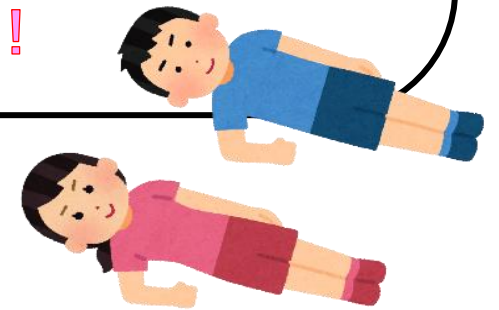


～**先着順**～

定員になり次第  
締め切ります。

※詳しくは裏面をご確認ください！

【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)



## 令和4年度 アリーナ60分・90分プログラム ( 1 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
1月11日(水)	19:00 ~ 20:00	体幹トレーニング (岡本優紀先生) 筋トレで体幹・筋力アップを目指します。	須賀川アリーナ メインアリーナ	200円	35人	市内在住・在勤・在学の15才以上の方 (中学生を除く)	12月11日(日) ~ 12月27日(火)
1月17日(火)	10:00 ~ 11:00	ステップ運動 (小野すま子先生) リズムに合わせて踏み台昇降♪	須賀川アリーナ メインアリーナ	200円	30人		12月11日(日) ~ 1月9日(月)
1月28日(土)	9:00 ~ 10:30	ボルダリング (武田和也先生) ホールド(カラフルな凹凸)を手足でとらえ、壁を登ります!	ボルダリングジム 「ヴァラップ」	800円	15人		12月11日(日) ~ 1月21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)
- ※ボルダリングは、ヨガマット不要です。



### ○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。

### ○受講についてのお願い

- 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・写真撮影等にご遠慮ください。
- ③受講者以外の方の見学にご遠慮ください。
- ④医師に運動を控えるように言われている方、及び妊娠並びにその兆候のある方の参加はご遠慮ください。
- ⑤教室の写真は当協会FAX・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願います。  
 ・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

### 令和4年度アリーナ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)	TEL(携帯)	
住所	〒		
市外の方→	(勤務先 )		
受講日 ○を付けてください	1 / 11 ( 水 )	体幹トレーニング	No
	1 / 17 ( 火 )	ステップ運動	No
	1 / 28 ( 土 )	ボルダリング	No