

～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「ヨガ」(90分)

12/5(火)19:00～20:30

中島恵子先生



【問い合わせ先】

(公財)須賀川市スポーツ振興協会

(円谷幸吉メモリアルアリーナ内)

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)



②「エアロビクス」(60分)

12/16(土)10:00～11:00

石引明美先生

※詳しくは裏面をご確認ください！

③「ノルディックウォーキング」(60分)

12/19(火)19:00～20:00

鏡石スポーツクラブ



～先着順～

定員になり次第  
締め切ります。

## R5 アリーナ60分・90分プログラム（12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
12月5日（火）	19:00～20:30	ヨガ (中島恵子先生)	円谷幸吉メモリアル アリーナ サブアリーナ	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)	11月12日（日） ～11月28日（火）
12月16日（土）	10:00～11:00	エアロビクス (石引明美先生)	円谷幸吉メモリアル アリーナ サブアリーナ	200円	30人		11月12日（日） ～12月9日（土）
12月19日（火）	19:00～20:00	ノルディック ウォーキング (鏡石スポーツクラブ)	円谷幸吉メモリアル アリーナ サブアリーナ	300円	20人		11月12日（日） ～12月12日（火）

### ○持ち物

**（ヨガ・エアロビクス受講者）**  
 ・上履き ・飲み物(蓋つきのもの) ・タオル(汗拭き用) ・ヨガマット(大きめのバスタオル)

**（ノルディックウォーキング受講者）**  
 ・運動のできる服装・運動靴・飲み物  
 ※ノルディックウォーキング用ポールをお持ちの方は持参ください。

### ○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はご遠慮ください。
- 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 SNS等に使用する場合がございましたらご了承ください。



### 【新型コロナウイルス感染拡大防止に係るお願い】

※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(個人判断) ・手指消毒 ・教室中のフィジカルディスタンスの確保  
 (※R5年3月末時点の感染対策方針に基づいています。)

### R5年度アリーナ60分・90分プログラム申込書

フリガナ	氏名	性別	男	女
S・H	生年月日	年	月	日 ( 歳)
〒	住所	市外の方は勤務先をご記入ください。( )		
	TEL(携帯)	—		
受講日	12 / 5 (水)	ヨガ		No
	12 / 16 (土)	エアロビクス		No
	12 / 19 (火)	ノルディック ウォーキング		No
ノルディックウォーキング 受講の方は○を記入してく ださい。		用具(ポール)	有	無

主催：(公財)須賀川市スポーツ振興協会 共催：須賀川市