

～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

5月



①「太極拳」(90分)

5/9(火) 10:00~11:30

湯田 ヨシ子 先生

②「ステップ運動」(60分)

5/19(金) 19:00~20:00

小野 すま子 先生

③「体幹トレーニング」(60分)

5/24(水) 19:00~20:00

岡本 優紀 先生

※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(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)



主催：(公財)須賀川市スポーツ振興協会 共催：須賀川市

令和5年度 アリーナ60分・90分プログラム (5 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	
5月9日(火)	10:00 ~ 11:30	太極拳 (湯田ヨシ子先生)	中国の伝統ある武術。 ゆったりとした動きで 身体を整えましょう!	市武道館	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)	4月16日(日) ~ 5月2日(火)
5月19日(金)	19:00 ~ 20:00	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♪	円谷幸吉 メモリアルアリーナ サブアリーナ	200円	30人		4月16日(日) ~ 5月12日(金)
5月24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。	円谷幸吉 メモリアルアリーナ サブアリーナ	200円	40人		4月16日(日) ~ 5月17日(水)

○持ち物

- ・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)

※太極拳はヨガマット不要です。



○受講についてお願い

- 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フェイス・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】

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) ・検温 ・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。)

○申込方法

下記の申込書を記入し、参加費(お釣りのないように)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。

令和5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	5 / 9 (火)	太極拳	No
	5 / 19 (金)	ステップ運動	No
	5 / 24 (水)	体幹トレーニング	No