

7  
～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

7月



① 「ステップ運動」(60分)  
7/4(火)10:00～11:00  
小野すま子先生



【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 「太極拳」(90分)  
7/11(火)10:00～11:30



※詳しくは裏面をご確認ください!

③ 「体幹トレーニング」(60分)  
7/26(水)19:00～20:00  
岡本優紀先生



～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（7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
7月4日（火）	10：00～11：30	ステップ運動 （小野すま子先生）	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）	6月11日（日） ～6月27日（火）
7月11日（火）	10：00～11：30	太極拳 （湯田ヨシ子先生）	武道館	200円	30人		6月11日（日） ～7月4日（火）
7月26日（水）	19：00～20：00	体幹トレーニング （岡本優紀先生）	円谷幸吉メモリアル アリーナ サブアリーナ	200円	40人		6月11日（日） ～7月19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）←ステップ運動・体幹トレーニング参加者は持参してください

### ○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・写真撮影等のご遠慮ください。
- 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】

※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。）

### ○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。

### 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
生年月日	S・H	年 月 日	( 歳)
住所	〒		
TEL(携帯)	— —		
受講日	7 / 4 (火)	ステップ運動	No
	7 / 11 (火)	太極拳	No
	7 / 26 (水)	体幹トレーニング	No

主催：(公財)須賀川市スポーツ振興協会 | 共催：須賀川市