

令和4年度 第3期 豊見城市民体育館

ソフト筋トレ&ストレッチポール教室

やさしい筋肉トレーニングとストレッチポールを使用して全身をほぐします！ トレーニングはご自身で負荷を調整出来るので筋力に自信の無い方でも安心して受講可能です！

【 全10回コース・木曜日 】

1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28					26	27	28	29	30	31	

■ 実施日程
■ 予備日

【時 間】 9:30 ~ 11:30

【場 所】 サブアリーナ **多目的室**

【定 員】 ~~30名~~ **11名** (先着) 【対 象】 成人

【受講料】 6,000円 (保険料込み)

※ 令和4年第2期より受講料を値上げ致しました。

【講 師】 ^{ひがしお}比嘉 汐里 (ヨガインストラクター)

【申込期間】 12/14 (水) 先着申し込み開始

※窓口受付。受講料は受付時に支払い。

※申し込み後のキャンセルはご遠慮下さい。

※受付時間：9:00~21:00 (火曜休館)

新型コロナウイルスの状況により時短営業 (受付時間変更) になる場合がございます。

【留意事項】

- (1) 受講中の傷害はレク傷害保険 (通院1日千円) で取り扱います。
- (2) 運動にふさわしい服装で受講して下さい。
- (3) 申込者が少数の場合は開講を取りやめます。
- (4) 開講を取りやめた場合のみ、返金を行います。
- (5) 携行品 — 運動着・ヨガマット・飲み物等
- (6) トレーニング室増築工事に伴う騒音が予想されます。ご理解の上お申し込み下さい。
- (7) 新型コロナウイルス感染防止策へのご協力をお願い致します。
※感染症拡大状況によっては開講を中止する場合がございます。



〈お問合せ〉

豊見城市民体育館

TEL: 098 (850) 1550