令和４年度 第１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８回コース・木曜日　】

実施日程　　予備日

４月

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

５月

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

６月

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

７月

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

【時　間】　９：３０　～　１１：３０

【場　所】　多目的室

【定　員】　３０名（先着）　　**【対　象】**　成人

【受講料】　４，０００円（保険料込み）

【講　師】　比嘉（ひが） 汐里（しおり）（ヨガインストラクター）

【申込期間】　４/１３（水）先着申し込み開始

※窓口受付。受講料は開講初日（受講前）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）台風接近時《強風注意報含む》は延期する場合がございます。
※電話連絡は致しませんので、ホームページまたはお電話にてご確認下さい。
（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