

2019年度 第2期 豊見城市民体育館

バレトン&ストレッチポール教室

バレトンとはフィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れた有酸素エクササイズです。筋力向上、運動不足解消を目指し音楽に合わせて簡単な動きを繰り返す有酸素プログラムです。最後はポールを使い全身をほぐしてリフレッシュ!!

【 全10回コース・水曜日 】

■ 実施日程

■ 予備日

9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					

10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		

11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

12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				

① 9/18

② 9/25

③ 10/2

④ 10/9

⑤ 10/16

⑥ 10/30

⑦ 11/6

⑧ 11/13

⑨ 11/20

⑩ 11/27

予備日

12/4

12/11

12/18

【時間】 13:00 ~ 14:30

【場所】 多目的室

【定員】 25名(先着)

【対象】 成人

【講師】 うえはら ももこ 上原 桃子 (バレトンインストラクター)

【受講料】 5,000円(保険料込み)

【申込期間】 7/10開始

※受付時間: 9:00~21:00(火曜休館)

※火曜が祝日の場合は開館し、翌平日が休館となります。

【留意事項】

- (1) 受講中の傷害については、レク傷害保険で取り扱います。
- (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。

〈お問合せ〉

豊見城市民体育館

TEL: 098(850)1550