

# ソフト筋トレ&柔軟ポール教室

やさしい筋肉トレーニングと柔軟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 】

■ 実施日程

■ 予備日

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

【時 間】 9:45 ~ 11:15

【場 所】 多目的室

【定 員】 15名（先着）

【対 象】 成人

【受講料】 7,000円（保険料込み）

【講 師】 <sup>ひがしお</sup>比嘉 汐里（ヨガインストラクター）

【申込期間】 8/10（月）12:30 先着申し込み開始

【お知らせ】  
令和8年度第2期より受講料を  
改定致しました。

※8/11以降の受付時間：9:00～21:00（火曜・8/12休館）

※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。

## 【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）申込者が少数の場合は開講を取りやめます。
- （3）開講を取りやめた場合のみ、返金を行います。
- （4）携行品 — 運動着・ヨガマット・飲み物等
- （5）悪天候時《警報級大雨や台風接近時（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ください。

〈お問合せ〉

豊見城市民体育館

TEL：098（850）1550