

# 令和6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10回コース・木曜日 】

■ 実施日程

■ 予備日

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

【時 間】 10:00 ~ 11:30

【場 所】 多目的室

【定 員】 15名(先着) 【対 象】 成人

【受講料】 6,000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】 4/12(金)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)



### 【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。

〈お問合せ〉

豊見城市民体育館

TEL: 098(850)1550