

夏のスポーツ教室（7・8月）

参加費	5,000円（税込） 8月から参加：2,500円（税込） 体験参加（1回のみ）：500円（税込）
定員	20名 または 30名(クラスにより変動あり)
開講施設	浜道地区体育館、下五井地区体育館 飯村地区体育館、石巻地区体育館
内容	4施設の地区体育館で『夏のスポーツ教室』を開講します！ 女性対象の教室から、高齢の方対象の教室を実施します。 それぞれの教室で専門の講師が、丁寧に教えますので初めての方でもお気軽にご参加ください。

教室名	内 容
下半身エクササイズ	下半身をしっかり鍛えて、今後やりたいことを楽しもう！
らくらくウォーキング教室	正しいウォーキング方法やウォーキングに必要な筋力を身につけて運動不足を解消しよう！
心身いきいき健康教室	からだと頭を動かして、はつらつとした生活を送ろう！
チューブエクササイズ	チューブを使って様々な筋肉トレーニングをしてみよう！
体幹ピラティス	体幹を鍛えて、姿勢を良くしてしなやかな身体をみにつけよう！！

開講日程・内容				対象	定員
2020年7・8月開催分					
7月7日（火） 7月14日（火） 7月21日（火） 8月4日（火） 8月18日（火） 8月25日（火）	浜道地区体育館	9:10～10:00	下半身エクササイズ	60～70代	20
		10:20～11:10	らくらくウォーキング教室	60～70代	30
7月8日（水） 7月15日（水） 7月22日（水） 8月5日（水） 8月19日（水） 8月26日（水）	下五井地区体育館	14:30～15:20	心身いきいき健康教室	60～70代	20
7月9日（木） 7月16日（木） 7月30日（木） 8月6日（木） 8月20日（木） 8月27日（木）	飯村地区体育館	9:10～10:00	チューブエクササイズ	40～60代	20
		10:20～11:10	体幹ピラティス	40～60代 女性	30
7月10日（金） 7月17日（金） 7月31日（金） 8月7日（金） 8月21日（金） 8月28日（金）	石巻地区体育館	9:10～10:00	チューブエクササイズ	40～60代	20
		10:20～11:10	らくらくウォーキング教室	60～70代	30

お申し込み方法	<p>【申し込み開始日】 6月19日（金）9時～</p> <p>【申し込みについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・開講施設及び総合体育館で申込ができます。 窓口受付の場合 受付にて申込書の記入とご入金をお願い致します。 お電話の場合 お申込み後、1週間以内にご来館頂き、申込書の記入とご入金をお願い致します。
---------	---

その他	イベント中に撮影した写真を当施設のブログや掲示板に使用することがあります。 掲載されることに支障がある方は事前にお申し出ください。
-----	--