

令和6年度 前期スポーツ教室申込みのお知らせ

【会場 イーエスはなも体育館】

	教室名	日時	内容	持ち物	講師(変更する場合もあります)
1	らくらくエアロ (30人)	5/20～ 月曜日 10時～ 11時30分	初めての人でも楽しく できる運動です	・運動の出来る服装 ・館内シューズ ・フェイスタオル ・飲み物 ・ヨガマット(バスタオル)	中町純子
2	アスルン体操 (30人)	5/7～ 火曜日 10時～ 11時30分	聴き馴染みのある日 本の曲にインド舞踊の 手話を取り入れ楽しく 健康体操を行います。	・運動の出来る服装 ・館内シューズ ・フェイスタオル ・飲み物 ・ヨガマット(バスタオル)	シャクティ・ナヌー
3	いきいき健康体 操 (30人)	5/9～ 木曜日 10時～ 11時30分	リズムに合わせて体を 動かしリフレッシュしま しょう	・運動の出来る服装 ・館内シューズ ・フェイスタオル ・飲み物 ・ヨガマット(バスタオル)	霜村史恵
4	わくわくステップ (30人)	5/9～ 木曜日 13時30分～ 15時	音楽に合わせて踏み 台昇降を行い力強い 足腰を作ります	・運動の出来る服装 ・館内シューズ ・フェイスタオル ・飲み物 ・ヨガマット(バスタオル)	知久弥生
5	からだリフレッ シュエアロ (30人)	5/10～ 金曜日 19時30分～ 21時	全身を心地よく動かし ストレス発散しましょう	・運動の出来る服装 ・館内シューズ ・フェイスタオル ・飲み物 ・ヨガマット(バスタオル)	大和田恵

- 対象 市内在住の高校生以上
- 費用 1教室につき 4,000円(全13回/初回納入)
- 申込受付期間 令和6年4月11日(木)～令和6年4月21日(日)
受付時間 午前9時から午後8時00分 ※先着順ではありません。
※休館日を除く 休館日:毎週月曜日(祝日を除く)
- 申込方法 イーエス中央運動公園温水プールへ本人が直接お申し込みください。
(電話でのお申し込みはできません)
- 結果確認 令和6年4月27日(土)に申込時の受講者(申込み受付番号のみ)をイーエスはなも体育館に掲示するほか、
ホームページに掲載いたします。※抽選結果について、窓口及び電話での確認はご遠慮ください。
落選した場合のみ、令和6年4月27日(土)までにこちらからご連絡致します。
連絡がない場合当選となります。
- 注意事項 ・先着順ではありません。定員を超えた場合は厳正なる抽選により決定します。
・諸事情によりスケジュールが変更になる場合があります。
・申込者が定員の半数に満たない場合は、開講できません。
・参加者は、万全の健康管理のもとに参加してください。
体調が良くない場合や自身に感染が疑われる場合には、自主的に参加を見合わせてください。
- 問合せ先 イーエス中央運動公園温水プール 0280-92-9000