

令和3年度天童市スポーツセンター事業

トータルボディエクササイズ教室教室開催要項



- 1 日 時 令和3年4月15日から翌年3月17日までの毎週木曜日（全48回）
19時から20時30分まで（1時間30分間）
- 2 会 場 天童市スポーツセンター総合体育館（小アリーナ）
- 3 内 容 エアロビクスやピラティス、筋力トレーニングで全身のバランスや筋力アップを図る。
- 4 受講料 19,000円（保険料を含む。）
補償額（1）入院日額1,500円（2）通院日額1,000円
※万が一、怪我等をされた場合には、速やかに担当までご連絡ください。
- 5 対 象 一般（定員30名）
- 6 指導者 荒井 荃子 氏（国際AFAAプライマリーインストラクター所属）
- 7 締切り 定員になりしだい締め切ります。
- 8 その他 （1）新型コロナウイルス感染予防対策のため、休講になる場合があります。
（2）運動のできる服装、タオル、飲み物、着替えをご準備ください。
（3）外履きは各自での管理にご協力ください。
※詳しくは、令和3年度当スポーツセンターイベントチラシをご覧ください。
- 9 問合せ先 天童市スポーツセンター 電話654-6100 担当 遠藤まで
※この申込書で知り得た個人情報は、当センター事業以外での使用はいたしません

【開講日】

① 4月15日	② 4月22日	③ 4月29日	④ 5月 6日
⑤ 5月13日	⑥ 5月20日	⑦ 5月27日	⑧ 6月 3日
⑨ 6月10日	⑩ 6月17日	⑪ 6月24日	⑫ 7月 1日
⑬ 7月 8日	⑭ 7月15日	⑮ 7月22日	⑯ 7月29日
⑰ 8月 5日	⑱ 8月12日	⑲ 8月19日	⑳ 8月26日
㉑ 9月 2日	㉒ 9月 9日	㉓ 9月16日	㉔ 9月23日
㉕ 9月30日	㉖10月 7日	㉗10月14日	㉘10月21日
㉙10月28日	㉚11月 4日	㉛11月11日	㉜11月18日
㉝11月25日	㉞12月 2日	㉟12月 9日	㊱12月16日
㊲12月23日	㊳ 1月 6日	㊴ 1月13日	㊵ 1月20日
㊶ 1月27日	㊷ 2月 3日	㊸ 2月10日	㊹ 2月17日
㊺ 2月24日	㊻ 3月 3日	㊼ 3月10日	㊽ 3月17日