

令和3年度天童市スポーツセンター事業

# 気軽にソフトエクササイズ教室開催要項



- 1 日時 令和3年4月24日から翌年3月26日までの土曜日（全30回）  
※月に2～3回行います。19時から20時まで（1時間）
- 2 会場 天童市スポーツセンター総合体育館（小アリーナ ほか）
- 3 内容 ピラティスで骨盤のバランスや体幹の筋力アップを図る。
- 4 受講料 13,000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 伊藤 咲良 氏（山形県エアロビック協会所属）
- 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、当スポーツ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24日	② 5月 1日	③ 5月22日	④ 5月29日
⑤ 6月12日	⑥ 6月19日	⑦ 7月 3日	⑧ 7月17日
⑨ 7月31日	⑩ 8月 7日	⑪ 8月21日	⑫ 9月 4日
⑬ 9月18日	⑭ 10月 2日	⑮ 10月16日	⑯ 10月30日
⑰ 11月6日	⑱ 11月13日	⑲ 11月27日	⑳ 12月 4日
㉑ 12月11日	㉒ 12月18日	㉓ 12月25日	㉔ 1月15日
㉕ 1月29日	㉖ 2月 5日	㉗ 2月12日	㉘ 2月26日
㉙ 3月12日	㉚ 3月26日		

