

# 令和3年度 天童市スポーツセンター事業 筋力・体幹トレーニング 教室開催要項

- 1 日 時 第Ⅰ教室 令和3年 5月18日から 7月20日までの火曜日 (全10回)  
第Ⅱ教室 令和3年 7月27日から10月12日までの火曜日 (全10回)  
第Ⅲ教室 令和3年10月19日から12月28日までの火曜日 (全10回)  
10時から11時30分まで (1時間30分) ※開講日 裏面に記載
- 2 会 場 天童市スポーツセンター 第一武道場
- 3 内 容 筋力トレーニング方法をマスターし、筋力・体幹トレーニングを行います。
- 4 受講料 各教室共通 10回 3,000円 (保険料込)  
※ただし、教室Ⅰ～Ⅲまで通して申し込みできます。  
全30回 9,000円 (保険料込)  
補償額 (1) 入院日額1,500円 (2) 通院日額1,000円  
※その他についてはお問い合わせください。  
※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25名)
- 6 指導者 市スポーツセンター 佐藤 貞治
- 7 締切り日 第Ⅰ教室 5月14日  
第Ⅱ教室 7月24日  
第Ⅲ教室 10月15日
- 8 その他 運動のできる服装、タオル、着替え、飲み物をご準備ください。  
※詳しくは、令和3年度当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 佐藤 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。

年間教室予定表

受付開始日	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	回数 料金 (保険込)
4月15日	5月18日	5月25日	6月1日	6月8日	6月15日	6月22日	6月29日	7月6日	7月13日	7月20日	10回 (3,000円)
7月1日	7月27日	8月3日	8月10日	8月24日	8月31日	9月7日	9月14日	9月28日	10月5日	10月12日	10回 (3,000円)
10月1日	10月19日	10月26日	11月2日	11月9日	11月16日	11月30日	12月7日	12月14日	12月21日	12月28日	10回 (3,000円)
											30回

※ 年間通して申し込みされ方は、9,000円 (保険料込み)

※ 途中定員になり次第、締め切ります。

I

II

III