令和５年度天童市スポーツセンター事業 《No.16》

３月１５日　受付開始

運動で元気！！すこやか水曜教室 開催要項

１	開催期間	令和５年４月１２日から令和６年３月１３日まで毎週水曜日　全４６回 １０時から１１時３０分まで
２	対象及び定員	一般８０名
３	内容	健康運動指導士の指導による膝や腰に負担をかけない正しい歩き方や柔軟性を高めるストレッチ、姿勢を整える筋力トレーニングを行います。
４	指導者	当センター職員
５	受講料	２３，０００円（保険料を含みます。） 【保険補償額　入院日額１，５００円　通院日額１，０００円】
６	会場	天童市スポーツセンター総合体育館　第一武道場・トリムコース
７	申込	①お申込みは、スポーツセンターホームページもしくは、総合体育館事務室受付でお願いします。 ②受講料は、指定口座への振込もしくは、１回目開講日にお願いします。 ③申込み期日は、令和５年４月９日（日）
８	その他	①運動のできる服装、タオル、飲み物、着替え、上履きをご準備ください。 ②貴重品及び下足等は各自で管理ください。 ③定員になりしだい締め切ります。 ④教室時の写真を当センターホームページ等に掲載する場合がございますので、ご理解とご協力をお願いいたします。 ⑤『令和５年度スポーツ教室受講料の割引券』を提出の方は、受講料を割引きます。 ⑥詳しくは、令和５年度当センターイベントチラシをご覧ください。
９	教室開催日	４／１２．１９．２６　　５／１０．１７．２４．３１ ６／７．１４．２１．２８　　７／５．１２．１９．２６ ８／２．９．２３．３０　　９／６．１３．２０．２７ １０／４．１１．１８．２５　　１１／１．８．１５．２２．２９ １２／６．１３．２０．２７　　１／１０．１７．２４．３１ ２／７．１４．２１．２８　　３／６．１３
10	お問合せ先	天童市スポーツセンター（電話６５４－６１００）担当　遠藤