

3月15日 受付開始

令和5年度天童市スポーツセンター事業 《No.12》

ストレッチ&リズム運動教室 開催要項

- 開催期間 令和5年4月15日から令和6年3月2日まで毎週土曜日 全30回
19時から20時まで 月当たり2回から3回実施
- 対象及び定員 一般25名
- 内容 日常生活において生じた骨盤等の歪みや筋肉のコリを、ストレッチ体操や、音楽に合わせて身体を動かすリズム体操で改善を図ろうとするもの。
- 指導者 伊藤 咲良 先生（ピラティスインストラクター）
- 受講料 15,000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】
※途中から受講時の受講料は下記のとおりです。

7月12,000円	8月10,000円	9月 9,000円
10月 7,000円	11月 6,000円	12月 4,000円
- 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
- 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12日（水）
- 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。
- 教室開催日 4/15. 22 5/6. 13. 27 6/10. 17. 24
7/1. 8. 29 8/5. 19. 26 9/2. 16. 30
10/14. 21. 28 11/11. 18. 25 12/16. 23
1/6. 27 2/3. 17 3/2
- お問合せ先 天童市スポーツセンター（電話654-6100） 担当 遠藤