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.19》

エアロビクス教室 開催要項

１	開催期間	令和５年４月１３日から令和６年３月１４日までの毎週木曜日　全４６回 １９時３０分から２０時４５分まで　月当たり２回から４回実施
２	対象及び定員	一般３０名
３	内容	様々なバリエーションを取り入れた運動プログラムを実施し、初心者から気軽に参加できるエアロビクスで、全身のバランスや筋力アップを図ります。
４	指導者	荒井　茎子　先生（エアロビクスインストラクター）
５	受講料	２３，０００円（保険料を含む。） 【スポーツ保険補償額　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１９，０００円	８月１７，０００円	９月１４，０００円
１０月１２，０００円	１１月　９，０００円	１２月　７，０００円

６	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）
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１０日（月）
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、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	４／１３．２０．２７　　５／４．１１．１８．２５ ６／１．８．１５．２２．２９　　７／６．１３．２０．２７ ８／３．１０．１７．２４．３１　　９／７．１４．２１．２８ １０／５．１２．１９．２６　　１１／２．９．１６．３０ １２／７．１４．２１　　１／１１．１８．２５ ２／１．８．１５．２２．２９　　３／７．１４
１０	問い合わせ先	天童市スポーツセンター（電話６５４－６１００）　担当　遠藤