

I. 3月21日受付開始

II. 以降は初日の1か月前から

令和6年度天童市スポーツセンター事業 《No.11》

# すこやか水曜体操 教室要項

- 開催期間  
I. 令和6年 4月17日から 6月19日まで10回  
II. 令和6年 7月 3日から 9月18日まで10回  
III. 令和6年10月 2日から12月11日まで10回  
IV. 令和7年 1月 8日から 3月12日まで10回  
◇ 毎週水曜日 10時から11時30分まで全40回
- 対象及び定員  
一般80名
- 内容  
柔軟性を高めるストレッチ、ピラティスやスローエアロビクスなど、ゆっくりとした体操とウォーキングで健康維持と増進を図ります。
- 指導者  
渡部 留美子先生、古瀬 清香先生、当センター職員（週替わり指導）
- 受講料  
5,000円/1期10回（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】  
※年間一括申込も可 19,000円/4期
- 会場  
天童市スポーツセンター総合体育館（アリーナ、第一武道場）
- 申込  
①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締切り期日は定員になりしだい、または各開講日の3日前までです。
- 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。

## 9 教室開催日

I	4月	17. 24	5月	1. 8. 15. 22. 29	6月	5. 12. 19
II	7月	3. 10. 17. 24	8月	7. 21. 28	9月	4. 11. 18
III	10月	2. 9. 16. 23	11月	6. 13. 20. 27	12月	4. 11
IV	1月	8. 15. 22. 29	2月	5. 12. 19. 26	3月	5. 12

※担当指導者表記：\_\_表記 渡部、■表記 古瀬、それ以外は当センター職員



**友達追加は左記のQRコード、またはLINE IDから！**

スポーツセンターのLINE公式アカウントができました。教室の変更等の連絡は、こちらから配信いたします。下記QRコードから友達追加をお願いします。（スマートフォンを所有していない方はご相談ください）。

LINE ID: @169kyrwy

お問合せ先 天童市スポーツセンター（電話654-6100）担当 後藤

