

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.12》

すこやか金曜ウォーキング 教室要項

- 1 開催期間 I. 令和6年 4月12日から 6月21日まで10回
II. 令和6年 7月 5日から 9月 6日まで10回
III. 令和6年10月 4日から12月 6日まで10回
IV. 令和7年 1月10日から 3月14日まで10回
◇ 毎週金曜日 10時から11時30分まで全40回
- 2 対象及び定員 一般60名
- 3 内 容 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とウォーキングをメインに健康維持と増進を図ります。
- 4 指 導 者 当センター職員
- 5 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
- 6 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)
- 7 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。
- 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	12. 19. 26	5月	10. 17. 24. 31	6月	7. 14. 21
II	7月	5. 12. 19. 26	8月	2. 9. 16. 23. 30	9月	6
III	10月	4. 11. 18. 25	11月	1. 8. 15. 22. 29	12月	6
IV	1月	10. 17. 24. 31	2月	7. 14. 21. 28	3月	7. 14



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

