

令和7年度天童市スポーツセンター事業 《No.16》

# 美しくなるフレックス教室要項

- 1 開催期間 令和7年4月7日から令和8年3月10日まで  
◇ 主に月曜日 10時30分から11時45分まで全36回
- 2 対象及び定員 一般35名
- 3 内容 お腹や腰の動き等で体感を鍛え、余分な脂肪をためにくい引き締まった身体と素敵な笑顔づくりを目指します。
- 4 指導者 田中 恵
- 5 受講料 9,000円×2回(4月/10月)  
(保険料含) 17,000円(一括支払い)  
【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(小アリーナ)
- 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回目開講日をお願いします。  
③締切り期日は、定員になりしだい。または開講日の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、上履きを御準備ください。  
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、御理解と御協力をお願いいたします。

## 9 教室開催日

4月	7.14.28	5月	12.20.26	6月	2.17.23.30
7月	7.14.28	8月	4.25	9月	1.8.22.29
10月	6.21.27	11月	10.18.25	12月	1.8.22
1月	5.20.26	2月	2.9.17.	3月	2.9



←教室・スポーツイベント申込みは、こちらから



LINE ID: @169kyrwy

## 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)。