

4~6月

平成29年度 一般社団法人久慈市体育協会自主事業

無料体験あり!!!

第1期 運動教室 参加者募集

ゆる〜く
まったりと...

教室名	曜日	時間	会場	参加料	定員
コンディショニング	月	13:30~ 14:30	久慈市民体育館 会議室	全10回 5,000円	20名

さする・ゆらすなど心地よくゆったりとしたエクササイズを行います。
からだのゆがみと調子を整える効果があります。
肩こり、腰痛をお持ちの方、姿勢改善したい方！ などなど・・・レッツチャレンジ!!

エアロビクス	水	18:15~ 19:20	久慈市民体育館 サブアリーナ	全11回 5,500円	40名
音楽に合わせて有酸素運動!!楽しくからだを動かそう!					

ウォーキング (無料体験なし)	水	市民体育館 7:30 出発	奥入瀬溪流	1,000円	40名
	水	市民体育館 9時出発	軽 米	800円	25名
	水	市民体育館 9時出発	平庭散策	500円	25名
新緑の溪流と平庭を、そして一面のチューリップを目指してLet'sウォーキング!!					

ストレッチヨガ	木	14:00~ 15:00	久慈市民体育館 会議室	全11回 5,500円	25名
ゆったりと深い呼吸で心身をリラックスさせましょう。呼吸をゆっくりと、身体を伸ばすタイミングに合せながら行うことで、柔軟性も向上していきます。					

ハタヨガ	木 金 土	18:30~ 19:30	久慈市民体育館 会議室	全8回 4,000円	30名
姿勢と呼吸法を中心としたスタイルで、様々な流派がある中で元祖とも言えるヨガです。『ハ』は吸う息(太陽)、『タ』は吐く息(月)を意味し、ハタはそれがバランスよく結ばれた状態。呼吸しながら、気持ちよく動いて血流を促しましょう!!					

裏面もご覧ください。

☆日程

教室名	曜日	4月	5月	6月	合計回数
コンディショニング	月	17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	10回
エアロビクス	水	12・19・26	10・17・24・31	7・14・21・28	11回
ウォーキング	水	26(奥入瀬)	10(軽米)	7(平庭散策)	3回
ストレッチヨガ	木	13・20・27	11・18・25	1・8・15・22・29	11回
ハタヨガ	木・金・土	20(木)・29(土)	12(金)・18(木)・27(土)	1(木)・15(木)・24(土)	8回

※諸事情により日程が変更・中止になる場合があります。ご了承願います。

☆申込受付

平成29年4月4日(火) 正午～15時まで



初日の受付は電話のみとします。ご注意ください。

※翌日4月5日(水)からは、窓口・電話受付とし、受付時間は9～21時までです。

☆電話での申込みは、仮予約となりますので久慈市民体育館窓口にて本申込みの手続きを、4月10日(月)までにお願いします。

※期日までに申込みがない場合、4月の保険が適用となりません。

☆定員に満たない教室の場合、途中参加もできます。

料金は、残回数×500円となります。(※ウォーキングはコースごとの料金)

☆申込み(仮予約)は、本人を含む2名までとします。

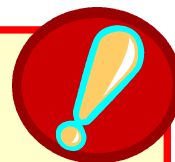
☆参加者の都合による申込後のキャンセルは、いかなる場合にも参加料の返金は出来ません。ご了承ください。

※主催者側の都合等により教室を中止する場合は参加料を返金いたします。

☆無料体験会

下記により無料体験を実施します。

- ・年度内で、各教室お一人様1回のみとします。
- ・受付は4月12日(水)から、電話・窓口にて受付します。
- ・定員は、各教室・各回毎に先着3名までとします。
- ・参加者は、当日窓口で受付してから受講してください。
- ・参加者は、保険の対象になりません。ご了承ください。



☆申込・問合せ先

一般社団法人久慈市体育協会(久慈市民体育館)

TEL 0194-61-3353 担当 下道・久慈