

夏のボディバランス教室開催要項

運動不足解消、ストレス発散、ダイエットなどそれぞれの目標に向けて、習い事感覚で楽しく身体を動かす教室を開催します。お気軽にご参加ください。

日 程

- 6月18日（木） 「トランポリン」白馬村トランポリンクラブ 堀内 翠 氏
7月 2日（木） 「エアロビ」 健康づくりトレーナー 太田 陽子 氏
7月16日（木） ※以下内容調整中のため決定次第更新します。
8月27日（木）
9月10日（木）
9月24日（木）

時 間 午後7時30分～9時

場 所 総合体育館小アリーナ

内 容 エアロビ、トランポリン、ボルトレーニング、自重トレーニング等
※詳細が決定し次第ホームページの情報を更新していきます。

対 象 市内にお住まいか通勤している18歳以上の人
各回先着20人

費 用 各回申込 300円/回 当日に会場でお支払いください。
一括申込 1,000円/回 初回参加時に会場でお支払いください。
※全ての回に参加できる一括申し込みがおすすです。
※いずれも保険料込みです。

持ち物 運動のできる服装、体育館シューズ、飲み物、タオル

申 込 各開催日の3日前までにいずれかの方法で申し込み。
全日程ご参加希望の場合は、6月15日（月）までに申し込み。
▶Eメール 氏名・年齢・住所・電話番号・参加希望日を記載して送信。
▶直接 申込用紙に記入の上、総合体育館へ。

問い合わせ 大町市総合体育館 電話・有線 22-8855

Eメール sports@city.omachi.nagano.jp

※申し込み後の軽微な連絡はEメールで行いますのでご了承ください。