

# 令和7年度 ボディバランス教室開催要項

寒さで運動不足になりがちな季節に、自分の身体と向き合う教室を開催します。各回完結型の講座ですので、お気軽にご参加いただき楽しく体を動かしましょう。

## ■日 程・内 容

○1月22日（木）「トランポリン①」白馬村トランポリンクラブ 堀内 翠 氏

○2月5日（木）「トランポリン②」白馬村トランポリンクラブ 堀内 翠 氏

○2月19日（木）※内容は決定し次第更新します。

○3月5日（木）※内容は決定し次第更新します。

○3月19日（木）※内容は決定し次第更新します。

■時 間：午後7時30分～9時

■場 所：総合体育館小アリーナ

■定 員：各回20名

■持ち物：上履き用運動靴、飲み物、タオル ※運動のできる服装でご参加ください。

■参加費：各回申込 300円（保険料込）

一括申込 1,000円（保険料込）

※すべての回に参加できるため、一括申込がおすすめです。

■支払い：開催日に現地会場でお支払いください。

■申込方法：メール又は直接総合体育館

メールで申し込む場合は「氏名・年齢・住所・電話番号・参加予定日」を送信してください。

■受付期間：各回開催日の3日前までにお申し込みください。全日程ご参加希望の場合、1月11日（日）までにお申し込みください。

※今後、軽微な連絡等は申込書記載のメールアドレスに送信します。メールが確実に届くよう、スポーツ課のアドレス（[sports@city.omachi.nagano.jp](mailto:sports@city.omachi.nagano.jp)）あて、「ボディバランス受講 氏名〇〇〇〇」と本文に記載したメールを送信してください。



《連 絡 先》

大町市教育委員会スポーツ課（総合体育館内）

電話・有線 22-8855

Mail: [sports@city.omachi.nagano.jp](mailto:sports@city.omachi.nagano.jp)