

# シェイプアップ・トレーニング教室 冬コース

## エアロやヨガ、コアトレで目指せ美ボディ!!

主催 公益財団法人小田原市体育協会

後援 小田原市

期日 令和3年2月5日、12日、19日、26日、3月5日、12日 毎週金曜日【全6回】

時間 午前10時15分から午前11時45分まで

場所 小田原アリーナ・サブアリーナ

対象 県西地域に在住・在勤・在学の18歳以上の女性

定員 36人・先着順

参加料 1人 3,000円(傷害保険料含む)

\*事前振り込みになります。(詳しくはホームページをご覧ください)

内容 『カラダを引き締めるためのエクササイズ』

エアロビクス&ヨガストレッチ&コアトレ(体幹トレーニング)を行います。

講師 川口喜代美(日本スポーツ協会公認スポーツ指導員・エアロビクス上級指導員)

三宅 裕司(トレーニング指導士認定・保健体育教員免許・新体操一種審判員)

申込み 小田原市体育協会ホームページ申し込みフォームにて

「小田原市体育協会」で検索

令和2年12月10日(木)午前8時30分から令和3年1月15日(金)中に



申込先 QR コード

持ち物等 室内シューズ、ヨガマット(貸出しあり)を持参し、運動のできる服装でご参加ください。

その他 ・新型コロナウイルス感染症防止対策にご協力ください。

**(必ず、体育協会ホームページ掲載の開催要項をご覧ください、マスクの着用や感染症チェックシートを用意してご参加ください) ※チェックシートはダウンロードできます。**

・主催者は、主催者が加入するスポーツ傷害保険以外は一切の責任を負いません。

・主催者にて撮影した画像、動画等(参加者の住所地、記録、肖像等の個人情報を含む)は、SNS・ホームページ、情報誌等に掲載・報道・利用する場合があります。

問合せ 公益財団法人小田原市体育協会事務局

電話 38-3310 8:30~17:00(土日祝日を除く)

FAX 38-1202

ホームページ : <http://www.odawara-taikyo.or.jp/>

