

# シェイプアップ・トレーニング教室

## エアロやヨガ、コアトレで目指せ美ボディ!!



秋コース

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4年9月2日、9日、16日、30日、  
10月7日、14日、21日、28日 金曜日【全8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・サブアリーナ他



※10月7日・14日のみメインアリーナ  
対象 県西地域に在住・在勤・在学の18歳以上の女性(高校生は含みません。)  
※県西地域:小田原市、南足柄市、中井町、大井町、松田町、  
山北町、開成町、箱根町、真鶴町、湯河原町

定員 50人・申込先着順  
参加料 1人 4,000円(傷害保険料を含みます。)

※教室初日(9月2日)に受付でお支払いいただきます。

参加料をお支払いいただいた後の返金是对应いたしかねますので、ご了承ください。

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&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4年7月11日(月)午前8時30分から8月15日(月)中に



申込先 QR コード

持ち物等 ヨガマット(貸出しあり)、室内シューズ等をご用意のうえ、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を実施します。

(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防止対策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 協会ホームページ : <http://www.odawara-taikyo.or.jp/>