

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!!!

冬コース



主催 公益財団法人小田原市体育協会
後援 小田原市
期日 令和元年11月6日、13日、20日、27日、12月4日、11日、
18日、25日 毎週水曜日【全8回】
時間 午前10時から午前11時30分まで
場所 小田原アリーナ・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
定員 50人・先着順
参加料 1人 4,000円(傷害保険料含む)



*教室初日(11月6日)に受付で徴収します。

(注) 参加料を徴収した後の返金是对应しかねますので、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&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(日本体育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

令和元年9月10日(火)午前8時30分から10月18日(金)中に



申込先 QR コード

持ち物等 室内シューズをご持参し、運動のできる服装でご参加ください。

その他 ・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等は、SNS・情報誌・ホームページ等に掲載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/>

