

# 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5年9月1日(金)・13日(水)、22日(金)、29日(金)、  
10月6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)

【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

※10月6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5年7月24日(月)午前8時30分から8月14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 ・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/>

