

令和7年度 シェイプアップトレーニング教室（春コース） 開催要項

1. 目的 エアロビクスやヨガ等の運動を通して、美しいスタイルの維持と健康増進を図るとともに参加者相互の親睦を図る。
 2. 主催 公益財団法人小田原市体育協会
 3. 後援 小田原市
 4. 期日 令和6年5月7日（水）・14日（水）・21日（水）・28日（水）
6月4日（水）・11日（水）・18日（水）・25日（水） 【全8回】
 5. 時間 午前10時15分から11時45分まで
 6. 場所 小田原アリーナ サブアリーナ
 7. 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
 8. 定員 50人（先着順）
 9. 参加料 1人 5,000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。
(注) 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。
 10. 内容 『カラダを引き締めるためのエクササイズ』
誰にでもできるダイエットエアロ&ヨガストレッチ&コアトレ(体幹トレーニング)を行います。
 11. 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）
 12. 申込方法 小田原市体育協会ホームページ申し込みフォームから。
「小田原市体育協会」で検索
 13. 申込期間 令和7年4月7日（月）午前8時30分から
4月21日（月）中に
- 
14. 持ち物等 ・ヨガマット(※)、室内シューズ、飲み物、タオルをご用意のうえ、運動のできる服装でご参加ください。
(※) ご用意できない方には貸し出しいたします。(無料)
 15. その他 ・当日体調が思わしくない場合は、無理をせず、参加をご遠慮ください。
・教室開催中の傷病、事故への補償は、主催者が加入する傷害保険の範囲内で行い、主催者はその他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。
・疾患（糖尿病など）や関節に障害のある方及び妊娠している方は体に支障をきたす場合がありますのでご遠慮ください。
 16. 問い合わせ 公益財団法人小田原市体育協会事務局
TEL 38-3310 ※電話は8:30~17:00（土日祝日を除く）
FAX 38-1202 URL <http://www.odawara-taikyo.or.jp/>