

# 目指せ**美**ボディ

ダイエットエアロ  
ヨガストレッチ  
体感トレーニング

## シェイプアップ・トレーニング教室 春コース

令和8年5月27日(水)・6月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)

7月1日(水)・8日(水)・15日(水) **全8回**

- 時間 午前10時15分から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（高校生は含みません）  
定員 50名（先着順）  
参加料 5,000円（障害保険料を含みます）  
講師 川口喜代美(日本スポーツ協会公認スポーツ指導員・エアロビック上級指導員ほか)  
三宅 裕司(トレーニング指導士認定・保健体育教員免許・新体操一種審判員ほか)  
小野田有美(公認エアロビック コーチ1・スローエアロビック指導員ほか)  
内容 『カラダを引き締めるためのエクササイズ』  
持ち物 ヨガマット(貸出しあり)、室内シューズ、飲み物、タオル等



申込・詳細

令和8年4月10日(金)午前8時30分から4月24日(金)中まで

小田原市体育協会のホームページ または「小田原市体育協会」で検索

主催 (公財)小田原市体育協会

後援 小田原市

問合せ 0465-38-3310

8:30~17:00(土日祝を除く)