

フィットネスで心も体もスッキリ^{◆◆} ライフロングスポーツプログラム (フィットネス)



お仕事帰りや休日に気軽に楽しめる連続講座



誰もが楽しめるフィットネス教室を開催します。
全6種目のフィットネスが体験できるので、きっと好きな種目が見つかるはず。いつでも好きな種目に参加していただけます。



◆種目紹介◆

楽トレッチ・健康ポール・美姿勢
キックボクシング・バレトン・ピラティス

2021年1月7日（木）～3月27日（土）月10回！※詳細は裏面

- 会場 総合体育館 1階 スタジオまたは柔剣道場
- 参加対象 18歳以上の方 15名（うち村外定員5名）
- 参加費 4500円（スポーツ安全保険代別途※希望者のみ）
- 申込方法 所定の参加申込書に必要事項を記入し、公民館窓口へお手続きください。
- 申込期間 **12月8日（火）～12月25日（金）午後9時まで ※先着順**
- 持ち物 スポーツができる服装・飲み物・タオル・室内シューズ
バスタオル（ピラティスで使用）
- 問合せ先 飛島村中央公民館内生涯教育課 TEL：0567-52-3351

※教室には消毒液を設置し、換気を行うなど新型コロナウイルス感染症対策に努めます。ご自身でもマスクの着用、ご家庭での検温など感染症予防対策にご協力ください。状況により、教室を中止することがあります。

第3期ライフロングスポーツプログラム（フィットネス） 申込書

フリガナ		性別	男 ・ 女	年齢	歳
氏 名		連絡先			
住 所					
<input type="checkbox"/> HP等へ写真を掲載することに同意します。 ※ご記入いただいた情報は本教室でのみ使用します。		スポー ツ安全 保険	無	・	有

第3期プログラムスケジュール

1月		2月		3月	
1 金		1 月		1 月	
2 土		2 火		2 火	
3 日		3 水	楽トレ 19:30~20:30	3 水	楽トレ 19:30~20:30
4 月		4 木	健康ボール 19:30~20:30	4 木	健康ボール 19:30~20:30
5 火		5 金		5 金	
6 水		6 土	バレトン 10:00~11:00	6 土	バレトン 10:00~11:00
7 木	健康ボール 19:30~20:30	7 日		7 日	
8 金		8 月		8 月	
9 土	バレトン(柔剣道場) 10:00~11:00	9 火	美姿勢(柔剣道場) 19:30~20:30	9 火	美姿勢(柔剣道場) 19:30~20:30
10 日		10 水		10 水	
11 月		11 木		11 木	キックボクシング 19:30~20:30
12 火	楽トレ(柔剣道場) 19:30~20:30	12 金		12 金	
13 水		13 土	ピラティス 14:00~15:30	13 土	ピラティス 14:00~15:30
14 木	キックボクシング 19:30~20:30	14 日		14 日	
15 金		15 月		15 月	
16 土	ピラティス 14:00~15:30	16 火		16 火	楽トレ(柔剣道場) 19:30~20:30
17 日		17 水	楽トレ(柔剣道場) 19:30~20:30	17 水	
18 月		18 木	キックボクシング 19:30~20:30	18 木	
19 火	美姿勢(柔剣道場) 19:30~20:30	19 金		19 金	
20 水		20 土	バレトン 10:00~11:00	20 土	バレトン 10:00~11:00
21 木	健康ボール 19:30~20:30	21 日		21 日	
22 金		22 月		22 月	
23 土	バレトン 10:00~11:00	23 火		23 火	
24 日		24 水		24 水	
25 月		25 木	健康ボール 19:30~20:30	25 木	健康ボール 19:30~20:30
26 火		26 金		26 金	
27 水		27 土	ピラティス 14:00~15:30	27 土	ピラティス 14:00~15:30
28 木	楽トレ 19:30~20:30	28 日		28 日	
29 金				29 月	
30 土	ピラティス 14:00~15:30			30 火	
				31 水	

※教室の日時が変更する場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。