

らく！かる！ほぐし体操

～バランスコーディネーション～

講師： 都築 梨愛
 曜日： 木曜日 10:30～11:30
 対象： 18歳以上
 場所： 淀江体育館
 定員： 先着 15名
 受講料/回数： 7,000円 / 全10回
 800円 / 1回参加



※定員に達していない場合のみ1回から参加可能です。(教室開始15分前からの受付となります)

持ち物： 運動ができる格好/室内用シューズ/ヨガマット/水分補給するもの

簡単なストレッチや関節ほぐし、筋力トレーニングを行いながら、身体の様々なバランスを整えます。
 『楽にうごける！』『軽くなった！』と実感できる身体づくりを目指します！
 ぜひ、この身体の変化を感じてみてください！

第1期 日程	①	②	③	④	⑤
	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19
	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23

お申し込み方法

申込開始：2022年3月19日(土)から

申込場所：淀江体育館 鳥取県米子市淀江町西原805 ☎(0859)56-3221

受付時間：営業日9:00～21:30 休館日9:00～16:30

申込方法：申込用紙に必要事項を記入し、受講料を添えて窓口に提出してください。

※お電話やFAXでのお申し込みはできません。

※定員に達しましたら募集を締め切らせて頂きます。

申込書の必要事項を記入できる場合は、代理申し込みも可能です。

※教室の空き状況や教室内容についてのお問合せはお電話でも可能です。

※一度お支払いいただいた受講料の返金はできません。

※新型コロナウイルスの影響により開催を見送る場合がございます。

新型コロナウイルスの感染予防対策について

- 発熱、咳など自覚症状のある場合には、ご来館をお控えください。
 - 来館・退館時及びお着換えの際には、マスクを着用して下さい。
 - こまめな手洗い、施設に設置してあります消毒液で、手指の消毒をお願いします。
 - ご利用につきましては、お客様同士の間隔確保の為、入場を制限させていただく場合がございます。
- ※ご利用にあたり上記の事項についてのご協力をよろしくお願いいたします。

主催：シンコースポーツ共同企業体