

令和6年度 市民講座

講座名	健康Get！シェイプアップ講座		
講師名	向井 亜沙望	日時	第3火曜日 13:30～15:30
		会場	3階スタジオ
紹介文	<small>※募集チラシに掲載する簡単な紹介文をお願いいたします。(40文字程度)</small> 日常生活で実践しやすいエクササイズを紹介します。一緒に身体を動かして体形・体調を整えていきましょう。		

日程	場所	講座内容	持参品/材料費等
6月18日	スタジオ	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 講話 ◎ 全身シェイプアップエクササイズ (ストレッチ、筋トレ、有酸素) 	ヨガマット、水分
7月16日	スタジオ	<ul style="list-style-type: none"> ◎ お腹 シェイプアップエクササイズ (ストレッチ、筋トレ、有酸素) 	ヨガマット、水分
8月20日	スタジオ	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 背中 シェイプアップエクササイズ (ストレッチ、筋トレ、有酸素) 	ヨガマット、水分
9月17日	スタジオ	<ul style="list-style-type: none"> ◎ お尻 シェイプアップエクササイズ (ストレッチ、筋トレ、有酸素) 	ヨガマット、水分
10月15日	スタジオ	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 下半身 シェイプアップエクササイズ (ストレッチ、筋トレ、有酸素) 	ヨガマット、水分
11月19日	スタジオ	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 上半身 シェイプアップエクササイズ (ストレッチ、筋トレ、有酸素) 	ヨガマット、水分
12月17日	スタジオ	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 体幹 シェイプアップエクササイズ (ストレッチ、筋トレ、有酸素) 	ヨガマット、水分
1月21日	スタジオ	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 講話 ◎ 全身シェイプアップエクササイズ (ストレッチ、筋トレ、有酸素) 	ヨガマット、水分

スポーツ保険料 : 65歳未満 1,850円/年 65歳以上 1,200円/年の納入が必須

※日程・開講回数などは変更する場合があります。

注意事項:時間厳守でお願いします。欠席される場合は講師へ早めに連絡してください。