

8月15日受付開始

令和6年度天童市スポーツセンター事業 《No.10》

シャドーボクシング&エアロ美クスⅡ 教室要項

- 開催期間 令和6年10月3日から令和7年3月27日まで
◇ 毎週木曜日 19時30分から20時45分まで全22回
- 対象及び定員 一般30名
- 内容 有酸素運動と無酸素運動を取り入れた動きで、全身のバランスや筋力アップを図る。
- 指導者 荒井 茎子 先生（エアロビクスインストラクター）
- 受講料 11,000円（保険料を含みます。）2期連続受講割引500円
【保険補償額 入院日額1,500円 通院日額1,000円】
- 会場 天童市スポーツセンター総合体育館（小アリーナ）
- 申込 ①お申込みは、スポーツセンターホームページもしくは、総合体育館事務室受付でお願いします。
②受講料は、指定口座への振込もしくは、1回目開講日にお願いします。
③締切り期日は、定員になりしだい。または開講日の3日前までです。
- その他 ①運動のできる服装、タオル、飲み物、着替え、上履きをご準備ください。
②貴重品及び下足等は各自で管理ください。
③教室時の写真を当センターホームページ等に掲載する場合がございますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

9 教室開催日

10月	3.10.17.24.31	11月	7.14.21.28	12月	5.12
1月	9.16.23.30	2月	6.13.20.27	3月	6.13.27



LINE ID: @169kyrwy

友達追加は左記のQRコード、またはLINE IDから！

スポーツセンターのLINE公式アカウントができました。教室の変更等の連絡は、こちらから配信いたします。下記QRコードから友達追加をお願いします。（スマートフォンを所有していない方はご相談ください）。

お問合せ先 天童市スポーツセンター（電話654-6100）担当 矢ノ目