

I. 3月21日受付開始

II. 以降は初日の1か月前から

令和7年度天童市スポーツセンター事業 《No.12》

# すこやか金曜ウォーキング 教室要項

- 1 開催期間 I. 令和7年 4月11日から 6月20日まで10回  
II. 令和7年 7月 4日から 9月19日まで10回  
III. 令和7年10月 3日から12月12日まで10回  
IV. 令和8年 1月 9日から 3月13日まで10回  
◇ 毎週金曜日 10時から11時30分まで全40回
- 2 対象及び定員 一般60名
- 3 内容 柔軟性を高めるストレッチ、姿勢を整える筋力トレーニングとウォーキングをメインに健康維持と増進を図ります。
- 4 指導者 当センター職員  
渡部 留美子先生（1回/2か月）
- 5 受講料 5,000円/1期10回  
（保険料含） 19,000円/4期44回（一括支払い）  
【保険補償額 入院日額1,500円 通院日額1,000円】
- 6 会場 天童市スポーツセンター総合体育館（アリーナ、第一武道場）
- 7 申込 ①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、または各開講日の3日前までです。
- 8 その他 ①運動のできる服装、タオル、飲み物、着替え、上履きを御準備ください。  
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、御理解と御協力をお願いいたします。

9 教室開催日

I	4月	11.18.25	5月	9.16.23.30	6月	6.13.20
II	7月	4.11.18.25	8月	8.22.29	9月	5.12.19
III	10月	3.10.17.24	11月	7.14.21.28	12月	5.12
IV	1月	9.16.23.30	2月	6.13.20.27	3月	6.13



※担当指導者表記：■表記 渡部先生、それ以外は当センター職員  
←教室・スポーツイベント申込みは、こちらから



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御相談ください）。

お問合せ先 天童市スポーツセンター（電話654-6100）担当 後藤