

# 令和6年度 市体育館 教室案内

## 参加者募集

運動不足解消、健康管理、体力づくり、心身のリフレッシュ!

【時間】 14:00 ~ 15:00

【曜日】 木曜日

【会場】 柔道場

教室名/回数	教室内容	開催期間	対象	参加費	定員	申込期間
<b>シェイプアップ エクササイズ</b> 期 全8回 期 全8回	リズム(音楽)に合わせた簡単なエアロビクスと筋力トレーニングを組み合わせることで効果的にシェイプアップを図ります。	期 4/11 ~ 6/6 5/2除く 期 11/7 ~ 12/26	15歳以上 (中学生を除く)	期 4,800円 期 4,800円	30名 (申込順)	期 3/1 ~ 3/15 期 10/1 ~ /15
<b>身体調整 エクササイズ</b> 期 全8回 期 全5回	ストレッチや道具を使い、股関節、脊柱周りの筋肉を柔らかくし肩こりや腰痛など、体の不調を軽減させていきます。	期 6/13 ~ 8/1 期 1/9 ~ 2/6	15歳以上 (中学生を除く)	期 4,800円 期 3,000円	30名 (申込順)	期 5/1 ~ 5/15 期 12/1 ~ 12/15
<b>インナー ストレッチ</b> 期 全8回 期 全5回	力を「入れる」「抜く」、身体を「伸ばす」といったことを意識し全身のストレッチ運動を行います。	期 9/12 ~ 10/31 期 2/13 ~ 3/13	15歳以上 (中学生を除く)	期 4,800円 期 3,000円	30名 (申込順)	期 8/1 ~ 8/15 期 1/15 ~ 1/31

教室の内容および日程等は都合により変更する場合があります。

## 申込方法

申込期間がありますのでご注意ください。

申込期間に電話か、ファクスに必要事項を書いて、同館までお願いいたします。

希望する教室名      住所      氏名(ふりがな)      年齢      電話番号

相模原市体育館

〒252-0236 相模原市中央区富士見1-2-15  
電話/ファクス: 042-769-5201