

～短時間のスポーツ体験教室～
アリーナ60分・90分プログラム



①「頑張らない筋トレ」(60分)

6/21(日) 10:00～11:00

中野満貴先生



②「コアトレーニング」
(90分)

6/24(水) 19:00～20:30

大河原里美先生



～先着順～

対象：須賀川市内在住・在勤・
在学の15才以上の方
(中学生除く)

※定員になり次第締め切ります。

【問い合わせ先】

(公財)須賀川市スポーツ振興協会

(おかがわだんぼっち「ダンボ・ウル」アリーナ内)

TEL:0248-76-8111 FAX:0248-76-8113

休館日:月曜日(※月曜祝日の場合はその翌日)

※詳しくは裏面をご確認ください!

R8 アリーナ60分・90分プログラム (6月)

○教室内容

対象：市内在住・在勤・在学の15才以上の方（中学生を除く）

内容	頑張らない筋トレ（60分）	コアトレーニング（90分）
開催日	6月21日（日）	6月24日（水）
時間	10：00～11：00	19：00～20：30
場所	すかがわだんぼっち「ダンボ・ウル」アリーナ	すかがわだんぼっち「ダンボ・ウル」アリーナ
持ち物	動きやすい服装、上履き、ヨガマット、タオル、飲み物など	動きやすい服装、上履き、ヨガマット、タオル、飲み物など
申込期間	5月10日（日）～6月14日（日）	5月10日（日）～6月17日（水）
定員	40名	40名
参加費	300円	500円
受講希望に○		

お願い ※参加費お支払いの際はつり銭の無いようにご協力ください。

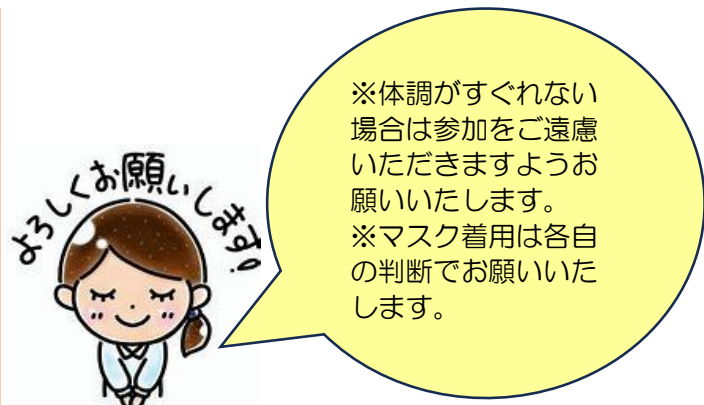
①教室中は携帯電話をマナーモードに設定の上、ご参加ください。
 ②録音・録画・写真撮影等をご遠慮ください。
 ③受講者以外の方の見学をご遠慮ください。
 ④医師に運動を控えるように言われている方、及び妊娠並びにその兆候のある方の参加をご遠慮ください。
 ⑤教室の写真は当協会フェイスブック・SNS等に使用することがございますのでご了承ください。

合計 円

【領収印】

下記の申込書に記入し、参加費を添えて窓口でお申込みください。
 電話予約可能ですが、期日までに窓口での申込みがない場合は、キャンセルとさせていただきます。 ※保険加入のため、申込み後の【問い合わせ先】返金はできません。

(公財)須賀川市スポーツ振興協会
 (すかがわだんぼっち「ダンボ・ウル」アリーナ内)
 TEL:0248-76-8111 FAX:0248-76-8113
 休館日:月曜日(※月曜祝日の場合はその翌日)



R8年度アリーナ60分・90分プログラム申込書

《受付No》

氏名	フリガナ	性別	男	・	女	生年月日
					S・H	年 月 日 (歳)
住所	〒			TEL (携帯)		
	※市外の方は勤務先をご記入ください。(
受講日	6 / 21 (日)	①頑張らない筋トレ			No	領収印
	6 / 24 (水)	②コアトレーニング			No	

※受講希望に○を付ける