

大田総合体育館でみんなで 体を動かそう!!

受付開始
11月30日(月)9:00から

各種スポーツ教室の参加者大募集!!

Winter Enjoy Sports		Winter Enjoy Sports		Winter Enjoy Sports			
	教室名	開催日・時間	回数	開催場所	対象	定員	参加料
月	ナイトフィットネス	12月14日 19:30~21:00	6回	研修室	一般	15名	2,190円
	姿勢改善で スマートボディー	1月11日 19:00~20:00	6回	研修室	一般	20名	2,190円
水	カラダほぐし 健康体操	1月13日 10:00~11:30	6回	競技場ほか	一般	50名	2,190円
	体づくりと マシントレーニング	1月13日 13:30~15:00	6回	トレーニング ルーム	一般	15名	2,190円
	アクティブヨガ	1月6日 19:30~21:00	6回	研修室	一般	15名	2,190円
木	3B体操	1月14日 19:30~21:00	6回	研修室	一般	15名	2,190円
	ステップ30	12月3日 19:00~20:00	6回	剣道場	一般	20名	2,190円
金	ボディーケアと マシントレーニング	12月11日 13:30~15:00	6回	トレーニング ルーム	一般	15名	2,190円
土	エアロビック ダンス	1月9日 10:00~11:30	6回	剣道場	一般	20名	2,190円
	ジュニア柔道	12月12日 19:30~21:00	6回	柔道場	中学生以下・小学生 未滿は講師と相談	20名	1,920円
	キッズあそび塾	1月9日 10:00~11:30	6回	体育館ほか	満3歳~小2まで	15名	1,920円
	バランスボールで Let's 産後ケア	1月22日~金曜日 10:00~11:00	毎月 1回	研修室	産後2か月から のママ	15名	1回 1,500円
	ZUMBA	12月20日~日曜日 13:15~14:00	毎月 1回	剣道場	一般	20名	1回 800円
トレーニングサポート (毎月開催) 会場/トレーニング室						トレーニング室 個人利用料	
大田市民公園 朝のさわやかウォーキング (毎月第2・4土曜日)8:45~ スタート						市民公園内周回コース 無料	

新型コロナ対策について

- ・入館される際はマスクの着用と手のアルコール消毒の徹底をお願いします。
- ・教室中は、マスクの着用をお願いします。
- ・教室前に参加者全員の体調チェック、検温を行います。
- ・参加者の方ができるだけ密集しないような教室内容を実施します。
- ・水筒・タオル等は離して置いていただき、誤飲・誤使用の無いように注意します。
- ・教室中は指導者がマスク着用をします。

- ・申込方法は、大田総合体育館窓口および大田総合体育館HP(下記QRコードから)から参加申込書をダウンロードしていただき必要事項を記入し大田総合体育館までお申し込みください。
- ・主催者にて保険に加入します。
- ・必ず屋内用のシューズをお持ちください。

問い合わせ先 公益財団法人大田市体育・公園・文化事業団

大田総合体育館 Tel0854-82-6408 Fax0854-82-6774

大田総合体育館HP

