

# 参加者募集!

## スポーツ教室

# 春の

# 「ENJOY」

エンジョイ

参加される教室で「ヨガマット・ストレッチポール」が必要な場合はご持参ください。

## マシントレーニングで フレイル予防

元気なうちから、  
運動習慣と社会参加で  
フレイル(虚弱)を  
予防しましょう。

対象：一般男女  
場所：トレーニングルーム  
開催日時：毎週木曜日  
10:15～11:30  
[初回4/4(木)]  
参加料：4,400円/全12回

インストラクター 体育館指導員

## 美UP トレーニング

足元から整え、ストレッチで  
筋トレで美UPを  
めざします!

対象：一般男女  
場所：研修室 1F  
開催日時：第4日曜日  
13:30～14:30  
[初回4/28(日)]  
参加料：770円/月1回

インストラクター 黒田 正子

## ゆるゆる

“音や音楽”“色”を  
とり入れたゆるーい体操で  
カラフル(身体をフル)に  
ちょっと動くことから  
始めませんか?

対象：一般男女  
場所：研修室 2F  
開催日時：毎週木曜日  
13:30～14:15  
[初回4/4(木)]  
参加料：4,400円/全12回

インストラクター 山崎 朋子

## キッズダンス SMILING!

お子さんの成長と一緒に  
見てみませんか?  
初めてでも大丈夫です。  
思いっきり体を動かしましょう!

インストラクター 山内 理緒

対象：小学校1年生～3年生まで  
場所：剣道場  
開催日時：第4土曜日  
9:00～9:45  
[初回4/27(土)]  
参加料：770円/月1回

子ども対象の  
新教室!

## 月に1回の教室! 1回770円

無理せず  
続けられる!

第3日曜日 ZUMBA  
対象：一般男女  
開催時間：13:15～14:00

第4土曜日 キッズダンス  
SMILING!  
対象：小学校1年生～3年生  
開催時間：9:00～9:45

第2日曜日 しなやかになる  
簡単ピラティス  
対象：一般男女  
開催時間：11:00～11:45

第4日曜日 美UP  
トレーニング  
対象：一般男女  
開催時間：13:30～14:30

※月1回教室は、各教室開催日前日までに申し込みを終えてください。月1教室は重複申し込み可能です。

募集期間 1次募集期間  
令和6年3月4日(月)～3月11日(月) 必着

いずれかの方法でお申込みください。

- 申込み方法
- 1 窓口…体育館備え付けの申込用紙に必要事項を記入してお申込み。
  - 2 往復はがき…必要事項を記入のうえ、ポストに投函。(3月11日(月)必着)
  - 3 メール…QRコード読み取りから必要事項を記入。▼

- 申込み必要事項
- 1 参加希望の教室名
  - 2 氏名(フリガナ)
  - 3 年齢
  - 4 住所
  - 5 電話番号



so-taiiku@ginzan-tv.ne.jp

抽選について

- 定員を超えた場合は抽選になります。(抽選の結果をはがき・メール・電話でお知らせしますので、下記の期間内に手続きをお願いします。)
- 定員に満たない教室については3月18日(月)から2次募集として、随時募集を行います。

令和6年3月18日(月)～3月25日(月)

- 月1回教室以外の教室の参加料納付は、混雑を避けるため、上記の期間に必ず納付をお願いいたします。(月1回教室は除く)
- 申込み終了後の参加料について、個人の都合によるキャンセルは返金致しませんのでご了承ください。
- お申込み時にいただいた個人情報は、本教室実施に必要な事務のために使用し、他の目的では使用しません。

発熱、咳など体調不良の症状がある方は参加をお控えください。

参加料と別途任意でスポーツ安全保険にご加入できます。

スポーツ安全保険 (任意)	中学生以下	800円
	一般	1,850円
	65歳以上	1,200円

申込み・問合せ先

大田総合体育館

公益財団法人大田市体育・公園・文化事業団

〒694-0064 大田市大田町大田口1451

Tel 0854-82-6408

Fax 0854-82-6774



大田総合体育館HP

