

“楽が” エンジョイ! 体カアップ教室



講師 ^{ど い りゅう しん} 土居 龍慎 先生

- ◆会場 宮崎市総合体育館 剣道場
- ◆料金 1回 500円
- ◆期間 平成30年4月4日～平成31年3月27日 毎週水曜日
(7/25. 8/8. 12/26. 1/2はお休み)
- ◆時間 午前10時00分から午前11時00分 (1時間)

回	期日	内 容	回	期日	内 容	回	期日	内 容
1	4/4	・ストレッチ ・ヨガ ・腰痛体操	17	8/1	・ストレッチ ・ヨガ ・全身運動	33	11/28	・柔軟性姿勢改善 ・ヨガ
2	4/11	・ストレッチ ・ヨガ ・腰痛体操	18	8/15	・ストレッチ ・ヨガ ・全身運動	34	12/5	・柔軟性姿勢改善 ・ヨガ
3	4/18	・ストレッチ ・ヨガ ・腰痛体操	19	8/22	・ストレッチ ・ヨガ ・腰痛体操	35	12/12	・柔軟性姿勢改善 ・ヨガ
4	4/25	・ストレッチ ・ヨガ ・腰痛体操	20	8/29	・ストレッチ ・ヨガ ・腰痛体操	36	12/19	・柔軟性姿勢改善 ・ヨガ
5	5/2	・ストレッチ ・ヨガ ・機能改善	21	9/5	・ストレッチ ・ヨガ ・腰痛体操	37	1/9	・ストレッチ系 ・ヨガ ・全身エクササイズ
6	5/9	・ストレッチ ・ヨガ ・機能改善	22	9/12	・ストレッチ ・ヨガ ・腰痛体操	38	1/16	・ストレッチ系 ・ヨガ ・全身エクササイズ
7	5/16	・ストレッチ ・ヨガ ・機能改善	23	9/19	・ストレッチ ・ヨガ ・リラクゼーション	39	1/23	・ストレッチ系 ・ヨガ ・全身エクササイズ
8	5/23	・ストレッチ ・ヨガ ・機能改善	24	9/26	・ストレッチ ・ヨガ ・リラクゼーション	40	1/30	・ストレッチ系 ・ヨガ ・全身エクササイズ
9	5/30	・ストレッチ ・ヨガ ・脚力UPエクササイズ	25	10/3	・ストレッチ ・ヨガ ・リラクゼーション	41	2/6	・ストレッチ系 ・ヨガ ・腰痛予防
10	6/6	・ストレッチ ・ヨガ ・脚力UPエクササイズ	26	10/10	・ストレッチ ・ヨガ ・リラクゼーション	42	2/13	・ストレッチ系 ・ヨガ ・腰痛予防
11	6/13	・ストレッチ ・ヨガ ・脚力UPエクササイズ	27	10/17	・ストレッチ ・ヨガ ・機能改善	43	2/20	・ストレッチ系 ・ヨガ ・腰痛予防
12	6/20	・ストレッチ ・ヨガ ・脚力UPエクササイズ	28	10/24	・ストレッチ ・ヨガ ・機能改善	44	2/27	・ストレッチ系 ・ヨガ ・腰痛予防
13	6/27	・ストレッチ ・ヨガ ・全身運動	29	10/31	・ストレッチ ・ヨガ ・機能改善	45	3/6	・ストレッチ系 ・ヨガ ・腰痛予防
14	7/4	・ストレッチ ・ヨガ ・全身運動	30	11/7	・ストレッチ ・ヨガ ・機能改善	46	3/13	・ストレッチ系 ・ヨガ ・腰痛予防
15	7/11	・ストレッチ ・ヨガ ・全身運動	31	11/14	・ストレッチ ・ヨガ ・機能改善	47	3/20	・ストレッチ系 ・ヨガ ・腰痛予防
16	7/18	・ストレッチ ・ヨガ ・全身運動	32	11/21	・ストレッチ ・ヨガ ・機能改善	48	3/27	・ストレッチ系 ・ヨガ ・腰痛予防

※内容を変更する場合があります。

教室に参加するには…。

- ① 教室開催までに宮崎市体育協会または当日会場にてチケットを購入します。
【チケット】 ◆当日券 (1枚) 500円 ◆回数券 (11枚綴) 5,000円
- ② 教室当日にチケット1枚を提出します。
- ③ 教室参加者のみなさんについては保険に加入していますので、教室中にけがをした場合にはすぐに連絡してください。
- ④ お車でお越しの方は、宮崎市総合体育館立体駐車場をご利用ください。(1時間につき100円。ただし、最初の1時間は無料。)

〈お問い合わせ先〉

公益財団法人宮崎市体育協会

〒880-0879 宮崎市宮崎駅東1-2-7 宮崎市総合体育館内

TEL 0985-21-1735 FAX 0985-21-1736 E-mail : info@miyazaki-sports.ne.jp

