

# 気軽に楽しく♪

# 体力アップ教室！



講師 矢野 智哉 他スポーツジムラヴィータインストラクター

- ◆会場 清武体育館 格技場
- ◆料金 1回 500円
- ◆期間 前期平成30年4月10日～平成30年6月26日 毎週 火曜日  
後期平成30年10月2日～平成30年12月25日 毎週 火曜日  
(後期:11月6日はお休み)
- ◆時間 午前9時30分から午前10時30分 (1時間)

※内容を変更する場合があります。

回	前期	内 容	回	後期	内 容
1	4/10	・身体ほぐし体操 ・ケアストレッチ	13	10/2	・身体ほぐし体操 ・ケアストレッチ
2	4/17	・身体ほぐし体操 ・ケアストレッチ	14	10/9	・身体ほぐし体操 ・ケアストレッチ
3	4/24	・身体ほぐし体操 ・ケアストレッチ	15	10/16	・身体ほぐし体操 ・ケアストレッチ
4	5/1	・ストレッチ ・体幹トレーニング	16	10/23	・ストレッチ・ウォーキング レッスン・体幹トレーニング
5	5/8	・ストレッチ ・体幹トレーニング	17	10/30	・ストレッチ・ウォーキング レッスン・体幹トレーニング
6	5/15	・ストレッチ ・体幹トレーニング	18	11/13	・ストレッチ・足の筋力アップ トレーニング・ボクササイズ
7	5/22	・ストレッチ・足の腕運動 ・体幹トレーニング	19	11/20	・ストレッチ・足の筋力アップ トレーニング・ボクササイズ
8	5/29	・ストレッチ・足の腕運動 ・体幹トレーニング	20	11/27	・ストレッチ・足の筋力アップ トレーニング・ボクササイズ
9	6/5	・ストレッチ・足の腕運動 ・体幹トレーニング	21	12/4	・ストレッチ・足の筋力アップ トレーニング・ボクササイズ
10	6/12	・ストレッチ・全身筋力運動 ・体幹トレーニング	22	12/11	・寒い時期の身体ケア・スト レッチ・体幹トレーニング
11	6/19	・ストレッチ・全身筋力運動 ・体幹トレーニング	23	12/18	・寒い時期の身体ケア・スト レッチ・体幹トレーニング
12	6/26	・ストレッチ・全身筋力運動 ・体幹トレーニング	24	12/25	・寒い時期の身体ケア・スト レッチ・体幹トレーニング



## 教室に参加するには…

- ① 教室開催日までに【スポーツジムラヴィータ 担当：矢野】宛にメールまたは電話で予約をします。  
※定員40名になり次第受付終了
- ② 教室開催日までに宮崎市体育協会又は当日、清武体育館にてチケットを購入します。※教室1回の参加につきチケット1枚提出  
【チケット】 ◆当日券(1枚券) 500円 ◆回数券(11枚綴券) 5,000円
- ③ 教室参加者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、清武体育館駐車場をご利用ください。(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

### 《お問い合わせ・お申込先》

#### スポーツジムラヴィータ神宮

〒880-0053 宮崎市神宮2丁目3-1 TEL 0985-73-9158

