

令和5年春夏講座 4月～6月

各講座受講定員があります。窓口受付順となり、受講を締め切る場合がありますので、予めご了承ください。

宗岡公民館		電話048-472-9321 fax048-472-9322					
プログラム	期間	曜日	時間		受講定員	持ち物など	開講日
スマスポ健康体操 1回 500円	毎週	月	午前	9時45分～10時45分	15名	ヨガマットまたは バスタオル 室内シューズ	毎週月曜日(お休みなし)

秋ヶ瀬スポーツセンター		電話048-473-4360 fax048-474-3031					
プログラム	期間	曜日	時間		受講定員	持ち物など	開講日
モーニングヨガ 全5回 4,000円	4月-6月	月	午前	9時30分～10時40分	25名	ヨガマット(屋外あり)	4/17、5/1、5/15、5/29、6/19
骨盤調整ヨガ 全5回 4,000円	4月-6月		午前	9時30分～10時40分	25名		4/24、5/8、5/22、6/12、6/26
ヨガ&ピラティス 1回 500円	毎週		午前	11時15分～12時15分	25名	ヨガマットまたはバスタオル	4/3、4/10、6/5を除く毎週月曜日
スマスポ テニス(初級) 全12回 12,000円	5月-7月	火	午前	10時～11時30分	20名	テニスシューズ・硬式ラケット	毎週火曜日(7/25は雨天予備日)
スマスポ健康体操 1回 500円	毎週	木	午前	11時15分～12時15分	30名	ヨガマットまたはバスタオル 室内シューズ	5/4を除く毎週木曜日

備考:「モーニングヨガ」「骨盤調整ヨガ」「スマスポ テニス」は事前申し込みとなります。途中参加の方はご相談ください。
「スマスポテニス(初級)」の無料貸出ラケットは、先着10名までとなります。

お知らせ

- 「スマスポ テニス」は、5月～7月を予定しています。
- ヨガマット等備品貸出を中止しています。各自ご持参ください。

プログラムメニュー

プログラム		楽しさ紹介	会場	
体操	各回制	スマスポ 健康体操	からだ全身を伸ばし、体も気持ちもリフレッシュできる健康体操	宗・秋
ヨガ & ピラティス	各回制	ヨガ & ピラティス	呼吸を整え、体全身を使って心身を健康に！	秋
	クール制	モーニング ヨガ	屋外で太陽を浴びながら気持ちの良い一日を始めましょう	秋
	クール制	骨盤調整 ヨガ	骨盤のゆがみを整え、様々な体調不良の改善を目指します。	秋
テニス	クール制	スマスポ テニス	はじめてから始めるテニス教室 終了時には、ラリーが出来るよう目指しましょう！	秋
N e w	Comming Soon !			
N e w	Comming Soon !			

※ 会場 「宗」:宗岡公民館、「秋」:秋ヶ瀬スポーツセンター
 ※ 「クール制」:施設窓口で事前申し込み(途中参加受付中！)

日程表は裏面をご参照ください

令和5年4月～6月

Smile & Sports
スマスポ 推進プログラム

<新規講座開講!!>

令和5年4月より、新たなスポーツプログラムがスタートします！！
 スポーツを通じて笑顔(スマイル)になれるよう、「スマスポ」推進事業の各講座を開講します。

予約不要で自由に参加可能な「各回制」と、期間・回数を設けて、より本格的に目標をもって参加する「クール制」事業があります。

ご自身のライフスタイルに合った事業で、笑顔で健康な体作りを目指しましょう！

「各回制」プログラムは、開催日当日、各会場の受付窓口にて参加費をお支払いのうえご参加ください。

**「クール制」プログラムは、途中参加受講生を募集中！
 各会場の受付窓口にてお申込みください。**