

令和3年度 夏季 小松市スポーツ教室 開催要項

みなさまに安心してご参加して頂ける環境を整えています！☆初心者大歓迎☆

教室名		開講日/参加費	内 容
昼の部	金	小松健康教室 7月9日～（6回） ① 9:30～10:30 ② 11:00～12:00 参加費 2,000円	ストレッチ・リズム体操などを行い、楽しく身体を動かします。姿勢を調える体操・効果的な歩き方で身体の使い方を学びましょう。 持ち物 = 内履き、飲み物、体操用マット
		50歳以上・各部15名 弁慶スタジアム	
夜の部	月	ピラティス教室 7月5日～（10回） 19:30～20:30 参加費 5,000円	姿勢・呼吸・歪みを整え、丈夫な体を手に入れましょう。腰痛・肩こりに悩む方におすすめです。 持ち物 = ヨガマット・五本指の靴下
	木	エアロビクス教室 7月8日～（10回） 20:00～21:00 参加費 5,000円	初心者から上級者まで楽しめるエクササイズ。音楽に合わせて大きな筋肉をたくさん動かし、効率よく脂肪燃焼ができます。 持ち物 = 内履き、飲み物
		40名 小松市民センター	

お申込み方法(事前申込制)

☎23-5961 受付9:00～17:00

メール komatsu.taikyo@gamma.ocn.ne.jp

(公社)小松市スポーツ協会事務局

途中入講もできます。詳細は電話にて

小松市スポーツ協会

公式LINE →

始めました！

要項・日程表が見られます

<主催>公益社団法人 小松市スポーツ協会

<後援>小松市にぎわい交流部

Check

