

# 令和3年度 秋季 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・回数・参加費	内容
午 前 の 部	月	レディース・スポーツ教室 女性・40名 講師:松下 裕子 義経アリーナ(末広体育館) 参加費 5,000円	9月6日～(12回) 10:00～11:30 ニュースポーツ、軽体操、 軽い筋力トレーニング、 レクリエーションダンス 持ち物=内履きシューズ、飲み物、体操用マット
	火	末広健康教室 60歳以上・60名 講師:吉田 力雄 義経アリーナ(末広体育館) 参加費 3,500円	9月7日～(12回) 9:30～11:00 健康寿命を延ばすには体操が一番 関節、ストレッチ、腰痛、肩こり、健脚、介護 予防 ダンベル体操など全て音楽のリズムにのっ て楽しく 持ち物=内履きシューズ、飲み物、体操用マット
	水	南部健康教室 60歳以上・40名 講師:松下 裕子 御幸地区体育館 参加費 3,500円	9月1日～(12回) 10:00～11:30 ニュースポーツ、ストレッチ&健康体操 軽い筋力トレーニング 持ち物=内履きシューズ、飲み物、体操用マット
	金	小松健康教室 50歳以上・60名 講師:新保 ともみ 義経アリーナ(末広体育館) 参加費 3,500円	9月17日～(12回) 9:30～11:00 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=内履きシューズ、飲み物、体操用マット
夜 の 部	月	ピラティス教室 女性・20名 講師:新保 ともみ 弁慶スタジアム 参加費 5,000円	10月11日～(10回) 19:30～20:30 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 40名 講師:中田 佳世子 小松市民センター 参加費 5,000円	10月14日～(10回) 20:00～21:00 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=内履きシューズ

## お申込み方法(事前申込制 先着順)

※定員に達していない場合は途中入講できます

〈お問合せ〉

(公社)小松市スポーツ協会事務局

☎23-5961 受付9:00～17:00

✉ komatsu.taikyo@gamma.ocn.ne.jp

※アドレスによっては返信できない場合がございます

メールで申込む方は名前・連絡先をご入力ください

## ※おねがい※

- (1)来館時にはマスク着用、検温にご協力ください。
- (2)初回は教室参加費と必要書類をご持参ください。

支払方法:現金・PayPay

◎キャッシュレス使えます!

<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