

令和3年度 冬季 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いただ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 義経アリーナ(末広体育館)	1月17日～(10回) 10:00～11:30 参加費 4,500円	ニュースポーツ、軽体操、 軽い筋カトレーニング、レクリエーションダンス 持ち物=内履き、飲み物、体操用マット、マスク
	火	末広健康教室 60歳以上・60名 義経アリーナ(末広体育館)	1月11日～(10回) 9:30～11:00 参加費 3,000円	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、飲み物、体操用マット、マスク
	水	南部健康教室 60歳以上・40名 小松サン・アビリティーズ	1月12日～(10回) 10:00～11:30 参加費 3,000円	ニュースポーツ、ストレッチ&健康体操 軽い筋カトレーニング 持ち物=内履き、飲み物、体操用マット、マスク
	金	小松健康教室 50歳以上・60名 義経アリーナ(末広体育館)	1月7日～(10回) 9:30～11:00 参加費 3,000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、マスク
夜 の 部	月	ピラティス教室 女性・20名 弁慶スタジアム	1月17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、マスク
	木	エアロビクス教室 40名 小松市民センター	1月13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、マスク
休 講 中	火・金	※ 成人水泳教室 屋内水泳プール	昼 10:30～12:00 夜 19:00～21:00	※ 屋内水泳プールの改修工事のため、休講中 令和4年4月より参加者募集予定

＜お申し込み方法＞

- ❖ 教室のお申し込みは随時受付中！
- ❖ ピラティス教室は受付開始12/20(月)～
事前の申込み必須(電話のみ)

《問い合わせ先》

☎ 23-5961 受付9:00～17:00

メール komatsu.taiky@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

※途中入講が可能です。

支払方法: 現金・PayPay・LINEPay

公式ライン登録はこちら →
(日程表、お知らせなど)



＜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