

志方体育館シェイプアップ教室開講式及び日程表

講師 谷田 亮太

開講式 2024年4月12日(金) 午前9時20分より行います

開講式終了後第1回の教室を行います 注:運動の出来る服装で来てください

日 程 表

1	4/12	開講式	ウォーミングアップ エアロビクス	筋コンディ ショニング	クールダ ウン	後片付け
2	4/19	講 義	ウォーミン グアップ	エアロビクス	"	
3	4/26	"	"			
4	5/10	"	"			
5	5/17	"	"			
6	5/24	"	"			
7	5/31	"	"			
8	6/ 7	"	"			
9	6/14	"	"			
10	6/21	閉講式	"			
	6/28	"	予 備 日			

- ◎ 体育館シューズ・大きめのタオル・飲料水(水分補給のため)
- ◎ その他、先生の指示に従ってください
- ◎ 参加料は、申込時か開講式に徴収します(参加料 5,000円)

主 催 : NPO法人加古川総合スポーツクラブ

連絡先 : 志方体育館 079-452-4478