

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 2025年4月11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	4/11	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	4/18	講 義	ウォーミン グアップ	エアロビクス	〃		
3	4/25	〃	〃				
4	5/9	〃	〃				
5	5/16	〃	〃				
6	5/23	〃	〃				
7	5/30	〃	〃				
8	6/6	〃	〃				
9	6/13	〃	〃				
10	6/20	閉講式	〃				
	6/27		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