

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10月10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	10/10	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	10/17	講 義	ウォーミン グアップ	エアロビクス	"		
3	10/24	"	"				
4	10/31	"	"				
5	11/7	"	"				
6	11/14	"	"				
7	11/21	"	"				
8	11/28	"	"				
9	12/5	"	"				
10	12/12	閉講式	"				
10	12/19	閉講式	" 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