

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