

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 2026年1月9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	1/9	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	1/16	講 義	ウォーミン グアップ	エアロビクス	"		
3	1/23	"	"				
4	1/30	"	"				
5	2/6	"	"				
6	2/13	"	"				
7	2/27	"	"				
8	3/6	"	"				
9	3/27	"	"				
10	4/3	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