

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4月17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	4/17	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	4/24	講 義	ウォーミン グアップ	エアロビクス	"	
3	5/8	"	"			
4	5/15	"	"			
5	5/22	"	"			
6	6/5	"	"			
7	6/12	"	"			
8	6/19	"	"			
9	6/26	"	"			
10	7/3	閉講式	"			

- ◎ 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