

# 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7月10(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	7/10	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	7/17	講 義	ウォーミン グアップ	エアロビクス	"		
3	7/24	"	"				
4	7/31	"	"				
5	8/7	"	"				
6	8/21	"	"				
7	8/28	"	"				
8	9/4	"	"				
9	9/11	"	"				
10	9/18	閉講式	"				
	9/25		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