

「市民体育館」スポーツプログラム受講者募集

成人スポーツ教室 期間11月2日(金)～3月28日(金) 全15回

プログラム名	曜日	時間	定員	内容
ソフトエアロビック	火	午前10時～11時	70人	ウォーキング中心の衝撃の少ない動作で行うエアロビックです。
ピラティス	金	午前10時～11時	50人	呼吸を意識しながら心を安定させ筋肉をバランスよく鍛えるトレーニングです。

ちびっこスポーツランド 期間11月7日(水)～3月19日(水) 全15回

プログラム名	対象	曜日	時間	定員	内容
ちびっこスポーツランド	就園前の幼児と保護者(ひとり歩きできる幼児)	水	午前9時30分～11時	135組	前半は体育用具を使った自由遊び、後半は講師による集団遊びです。月1回、保健相談を行います。

「浅羽体育センター」スポーツプログラム受講者募集

成人スポーツ教室 期間11月7日(水)～3月12日(水) 全15回

プログラム名	曜日	時間	定員	内容
ソフトエアロビック&ヨガ	水	午前10時～11時	50人	初めての方でも大丈夫！音楽のビートにのって簡単に楽しめるソフトエアロビックとヨガで心と体の健康を保ちます。

受講料 各プログラム3,000円(いずれも施設使用料、保険料を含む)

申込方法 市民体育館または、袋井・浅羽体育センターにある申込用紙に必要事項を記入して、受講料を添えて受講会場にお申し込みください。

申込受付 9月29日(土)午前9時～10月10日(水)午後8時

定員になり次第、締め切らせていただきます。

定員に満たないプログラムは、10月21日(日)午後4時まで申し込みを受け付けます。

教室開始後の取り止めは、受講料の返金できませんので、ご了承ください。

☎市民体育館 ☎42-1920 袋井市泉町2-7

☎浅羽体育センター ☎23-4812 袋井市東同笠1611-5

