

平成30年度 西山公園体育館利用促進事業

## 魅せる！美ボディートレーニング（6月）開催要項

---

1. 主催：公益財団法人長岡京市体育協会
2. 協力：株式会社ノーザンライツ・コーポレーション
3. 開催日時：平成30年6月7日、14日、21日、28日（毎週木曜日の全4回）  
午前10時20分～11時05分（45分）
4. 内容：ストレッチ、筋力トレーニング
5. 場所：西山公園体育館 武道場  
住所：長岡京市長法寺谷山1番地 電話：953-1161
6. 対象：18歳以上
7. 定員：30名（先着順）
8. 参加料：①全4回コース 2,000円  
②1回ごと 600円
9. 指導者：守澤 沙織（株式会社ノーザンライツ・コーポレーション）
10. 留意事項：①運動ができる服装と、上靴をお持ちください。  
②万が一、怪我・事故等が発生した場合は、応急処置はいたしますが、その他はスポーツ傷害保険を適用します。
11. 申込方法：5月16日（水）午前10時からお電話で申し込みをされるか、直接西山公園体育館窓口で受け付けます。
12. お問い合わせ：公益財団法人長岡京市体育協会  
住所：長岡京市長法寺谷山1番地 西山公園体育館内  
電話：953-1161