

体幹・美ボディ・ストレッチ講座（10月～12月）開催要項

1. 主催：公益財団法人長岡京市スポーツ協会
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：10月6日、13日、20日、27日
11月（3日休み）10日、17日、24日
12月1日、8日、15日、22日
 - ① 午前9時00分～10時00分（60分）体幹・脂肪燃焼講座
奇数週はストレッチ、体幹トレーニング
偶数週は初級エアロビクス
 - ② 午前10時10分～10時50分（40分）美ボディ講座
 - ③ 午前11時00分～11時30分（30分）ストレッチ講座
4. 場所：西山公園体育館 武道場
(長岡京市長法寺谷山1番地 TEL 953-1161)
5. 対象：18歳以上
6. 定員：各講座30名（先着順）
7. 参加料：

①体幹	= 4回券：3,000円	1回：1,000円
②美ボディ	= 4回券：2,000円	1回：600円
③ストレッチ	= 4回券：1,500円	1回：400円
8. 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）
9. 留意事項：
 - 1) 必ず検温してきてください。
 - 2) 来館時にはマスクの着用をお願いします。
 - 3) ヨガマットは必ずご持参ください。
 - 4) 上履きをご持参ください。
 - 5) 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。
10. 申込方法：お電話で申し込みをされるか、西山公園体育館窓口で受け付けます。
11. お問い合わせ：公益財団法人長岡京市スポーツ協会
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



長岡京市スポーツ協会

ホームページ

警報等発令時等
利用停止です。
確認ください。