

体幹・美ボディ・ストレッチ講座（3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：3月2日、9日、16日、23日、30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



長岡京市スポーツ協会

警報等発令時等
利用停止です。
確認ください。

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