

令和2年度 西山公園体育館利用促進事業

体幹・美ボディ・ストレッチ講座（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：12月3日、10日、17日、24日 ※いずれも木曜日です。
  - ①午前 9時00分～10時00分（60分）体幹・脂肪燃焼講座  
奇数回はストレッチ、体幹トレーニング  
偶数回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  
住所：長岡京市長法寺谷山1番地 電話：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、直接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
12. 次月実施予定 1月7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)



長岡京市スポーツ協会  
ホームページ