

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（10月）開催要項

- 主催：公益財団法人長岡京市スポーツ協会
- 協力：株式会社ノーザンライツ・コーポレーション
- 開催日時：10月1日、8日、15日、22日、29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
- 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
- 対象：18歳以上
- 定員：各講座30名（先着順）
- 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
- 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）
- 留意事項：
 - 1）更衣室が利用出来ませんので、あらかじめ運動ができる服装を着てご来館ください。
 - 2）必ず検温してきてください。
 - 3）来館時にはマスクの着用をお願いします。
 - 4）ヨガマットは必ずご持参ください。
 - 5）上履きをご持参ください。
 - 6）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。
- 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。
- 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
- 11月実施予定 11月5日、12日、19日、26日
※いずれも木曜日です。



長岡京市スポーツ協会
ホームページ