

ワンコイン

秋期 オープン教室

オープン教室とは・・・

事前の申し込みや予約が不要で、15歳以上（中学生不可）であれば、どなたでも気軽に1回500円で受けられる教室です。

教室当日に券売機または窓口でチケットを購入していただき、各教室の会場へお越し下さい。

なお、各教室20分前よりチケット販売いたします。

内 容	日 程	時 間	場 所・定 員
【月曜日】 体幹トレーニング (姿勢調整)	9月 4日・25日 10月 2日・23日 11月 6日・20日 12月 4日	① 9:15~10:15 ② 10:45~11:45	総合体育館 多目的室 先着各20名
【火曜日】 リズム運動& 体幹トレーニング	9月19日 10月 3日・17日・31日 11月14日・28日 12月12日	19:30~20:30	市体育館 (旧体) 柔剣道場 先着20名
【水曜日】 貯筋ステーション	9月13日・27日 10月11日・25日 11月 8日・22日・29日 12月13日	13:30~14:30	茅ヶ崎公園 野球場会議室 先着20名
【木曜日】 ヨガ&ストレッチ	9月14日・28日 10月12日・26日 11月 9日・30日 12月 7日	19:00~20:00	総合体育館 オーケストラ 練習室 先着20名
【金曜日】 ヨガ&ストレッチ	9月 8日・22日 10月 6日・20日 11月10日・17日 12月 1日・15日	① 9:30~10:30 ② 10:50~11:50	市体育館 多目的室 先着各20名

* 総合体育館・市体育館は券売機でチケットを購入してください。

茅ヶ崎公園は窓口でチケットを購入してください。(1人1枚)

* 運動のできる服装でご参加ください。

* 以下の物は必要に応じて各自ご用意ください。

室内シューズ、水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル、ヨガマット・バスタオル など

* 本教室の受講中怪我などをされた場合、傷害保険の対象になる場合があるので、速やかに総合体育館までご連絡ください。

* 日頃、通院されている方は必ず医師の許可を得てください。



問合せ 茅ヶ崎市文化・スポーツ振興財団

0467(82)7175(総合体育館)