

10月1日～11月19日の
毎週木曜日開催!!

健康運動教室

自分の体を手入れして人生を豊かに
毎回様々な運動を取り入れて、下半身の筋力をつけ
これからの生活を元気で健康なものにしませんか？

熟練の講師がヨガ・ソフトエアロビクス・ダンスエクササイズ・
ボールエクササイズ・チェアエクササイズなどをお教えます。
ご自宅でできる運動も。

日時

令和8年10月 1日・ 8日・15日・22日・29日
11月 5日・12日・19日
毎週木曜日 全8回

午前10:00～11:30

会場

茅ヶ崎市総合体育館 第2体育室
(茅ヶ崎市茅ヶ崎1-9-63)

参加料・定員

4,000円(全8回分) 定員:40名
※お支払いは教室初日となります。

対象

15歳以上の市内在住・在勤・在学の方
(中学生は不可)

申込み

9月3日(木)から総合体育館窓口または
電話(82-7175)で申込み受付開始(先着順)

★本教室の受講中または行き帰りの際に事故等で怪我などをされた場合は、傷害保険の対象になる場合がありますので速やかに総合体育館窓口まで、ご連絡ください。
★駐車台数に限りがありますので、なるべく自転車及び交通機関をご利用ください。

主催 公益財団法人 茅ヶ崎市文化・スポーツ振興財団
スポーツ事業課



ちがさき、夢中になろう

