

5月8日～6月26日の毎週金曜日開催!!

# 健康運動教室



春の

自分にあった運動をみつける

*Let's begin*

軽い運動を中心に毎回違う様々な種目を行います。  
ソフトエアロビクス、ヨガ、太極拳、ダンスエクササイズ  
ボールエクササイズやチェアエクササイズなど自宅のできる運動も

## 日時

令和8年 5月 8日・15日・22日・29日  
6月 5日・12日・19日・26日  
毎週金曜日 (全8回)  
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

4,000円 (全8回分)

## 対象

定員 35名

15歳以上の市内在住・在勤・在学の方  
(中学生は不可)

## 申し込み

4月17日(金)から総合体育館窓口または  
電話(82-7175)で随時申込み開始  
(お支払いは教室初日となります)

★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。

担当 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  
電話 0467-82-7175 (総合体育館)

美筋エクササイズ

