

足腰シャキーン教室

毎週金曜日 13:30~14:30



担当：竹村 亮子

【教室内容】

主に座位で行う、健康づくり運動の教室です。運動未経験者、高齢者に安心のプログラムです。

【教室のおすすめポイント】

ストレッチやリズム体操、自重の筋力トレーニングを中心に実施します。楽しみながら、運動しましょう！

●開催日時：2019年1月～3月

毎週金曜日 13:30～14:30 全12回コース

●受付期間

①宗像市内新規の人：2018年12月 7日（金）～

②宗像市内継続の人：2018年12月26日（水）～

※宗像市外の方は教室開始日以降の申込になります。

定員に達するまで受付可

●実施場所：宗像市民体育館内 多目的室A B

●参加費：500円/回※前納一括支払いのみ

6,000円（税込み・保険料込）

●定員：20人



【申し込みについて】

※受付は宗像市スポーツサポートセンターで行います。（電話受付可）

※定員になり次第締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。

※お休みされた日の補講日はありませんのでご了承ください。

※教室参加後の返金は致しかねますのでご了承ください。

問い合わせ先：宗像市スポーツサポートセンター（宗像市民体育館内）

TEL0940-72-1112【営業時間 9:00～17:00】

※日曜日・月曜日は休館（月曜日が祝日の場合は翌平日）