

福祉体育館スポーツDAY 開催のお知らせ

開催日 令和5年3月18日(土)

1.美BODYヨガ

美しい姿勢を目指しましょう

時間/ 9:30~10:20

場所/ 柔道場

対象/ 一般(高校生をのぞく18歳以上)

定員/ 25名

受講料/ 500円

持ち物/ 運動のできる服装、ヨガマット



2.燃やせ脂肪!エアロ

音楽に合わせて脂肪を燃焼しましょう

時間/ 9:30~10:20

場所/ 剣道場

対象/ 一般(高校生をのぞく18歳以上)

定員/ 25名

受講料/ 500円

持ち物/ 運動のできる服装、室内用シューズ



3.癒しのヒーリングヨガ

心と身体のバランスを整えます

時間/ 10:40~11:30

場所/ 柔道場

対象/ 一般(高校生をのぞく18歳以上)

定員/ 25名

受講料/ 500円

持ち物/ 運動のできる服装、ヨガマット



4.親子ヨガ

親子の絆をゆったり深めましょう

時間/ 10:40~11:30

場所/ 剣道場

対象/ 3ヶ月~1歳児とその親

定員/ 15名

受講料/ 1,000円(親1人、子1人)

持ち物/ 運動のできる服装、ヨガマット



5.身体の軸を作ろう!バランスボール

運動が苦手な方も気軽に体幹トレーニング!

時間/ 13:00~13:50

場所/ 柔道場

対象/ 一般(高校生をのぞく18歳以上)

定員/ 20名

受講料/ 500円

持ち物/ 運動のできる服装



6.キッズダンス♪(入門)

初めてでも大丈夫!楽しく踊りましょう!

時間/ 13:00~13:50

場所/ 剣道場

対象/ 小学生

定員/ 20名

受講料/ 500円

持ち物/ 運動のできる服装、室内用シューズ



7.体質改善 痩せストレッチ

太りにくい身体づくりを!

時間/ 14:10~15:00

場所/ 柔道場

対象/ 一般(高校生をのぞく18歳以上)

定員/ 25名

受講料/ 500円

持ち物/ 運動のできる服装



8.キッズダンス♪(初級)

ダンスの基本を学びましょう!

時間/ 14:10~15:00

場所/ 剣道場

対象/ 小学生

定員/ 20名

受講料/ 500円

持ち物/ 運動のできる服装、室内用シューズ



申込みについて

- ・ 申込方法 2月1日(水)~10日(金)(必着)に往復はがきに必要事項を記入の上、郵送してください。(1教室1人1枚。複数の教室も受講可)またはホームページ(<https://toyoake-fukushi-taiiku.com/>)にて。
【必要事項】①教室名 ②氏名(ふりがな)・保護者氏名(小学生以下の教室)
③年齢(親子ヨガは子どもの月齢) ④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号
- ・ 受講の決定 応募者多数の場合は抽選。結果は2月15日(水)以降に返信はがきまたはメールでお知らせします。
- ・ 受講料支払日 2月15日(水)~25日(土)※月曜休館
- ・ 追加募集 3月1日(水)午前9時より窓口にて先着順に受付します。※電話不可
- ・ 注意事項 ①小学生の教室への参加は、保護者の送迎があることを応募の条件とします。
②受講中の怪我に関して、指定管理者の保険が適用されます。
③一般の方が対象の教室時、子ども連れでの受講はできません。
④一度納められた受講料は返還できません。ご了承ください。

【お問い合わせ】豊明市福祉体育館 TEL: 0562-93-5001 指定管理者 シンコースポーツ中部株式会社

福祉体育館で心と身体の健康づくり!

福祉体育館 スポーツDAY

開催日
令和5年
3月18日(土)

開催一覧

1.美BODYヨガ

時間/9:30~10:20 受講料/500円



2.燃やせ脂肪!エアロ

時間/9:30~10:20 受講料/500円

3.癒しのヒーリングヨガ

時間/10:40~11:30 受講料/500円



4.親子ヨガ

時間/10:40~11:30 受講料/1,000円

(親1人、子1人)

5.身体の軸を作ろう!バランスボール

時間/13:00~13:50 受講料/500円



6.キッズダンス♪(入門)

時間/13:00~13:50 受講料/500円

7.体質改善 痩せストレッチ

時間/14:10~15:00 受講料/500円



8.キッズダンス♪(初級)

時間/14:10~15:00 受講料/500円

申込期間 2月1日(水)~10日(金)

往復はがきまたは福祉体育館ホームページにてお申し込みください。

※詳細は館内のチラシをご確認ください。