令和8年度後期　希望が丘地区センター

軽スポーツ＆ストレッチ体操教室

参加者募集のお知らせ

軽スポーツやストレッチにプラスして、さまざまなスポーツを行います！！
体力に自信のある方、自信がない方も、色々な運動をすることで、みんなで楽しく
“健康な身体づくり”を目指しましょう！！

＜開催日＞　（第１、第３、木曜日　全１２回）

10月	１日・１５日
11月	５日・１９日
12月	３日・１７日
1月	７日・２１日
2月	４日・１８日
3月	４日・１８日



＜開催時間＞　13時～14時15分

＜会場＞

希望が丘地区センター　体育室
電話　０４５－３６１－０４２４

＜募集人数＞　52名

＜内容＞

◆準備体操
◆筋力トレーニング
◆軽スポーツやニュースポーツ・グラウンドゴルフ・ラダーを使った運動など
◆整理体操



＜参加料＞　（１２回分）

１人　6,000円〔傷害保険料・会場使用料　他〕

＜申込方法＞

◆電話または直接受付にてお申し込みください。**（募集期間:9/1～9/30）**

＜主催＞　旭スポーツセンター
＜共催＞　希望が丘地区センター



＜教室参加にあたっての注意事項＞

◆お車での来館はご遠慮ください。
◆室内用シューズ・運動のできる服装・タオル・バスタオル(体操用)・水分補給用飲料をご用意ください。
◆健康上不安のある方は、あらかじめ医師の許可を得てからご参加ください。
◆教室開始日以降であっても、開催中止・内容の変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

＜問い合わせ＞

旭スポーツセンター　TEL:０４５－３７１－６１０５(FAX:０４５－３８２－８０４４)