



トレーニングやエクササイズ、新しい年1月からはじめませんか？ 武道交流館いきいきのスポーツ教室 参加者募集

■ バレトン教室

バレトンとは、フィットネス、バレエ、ヨガの3つの要素を取り入れたエクササイズです。

■ 午前クラス（全3回）※お子様連れ可
日時 1月9日、2月13日、3月12日
全て木曜日 午前10時～10時50分
参加費 1,500円（全3回分）
※1回のスポット講習は800円
定員 20人 ※先着順

■ 午後クラス（全6回）

日時 1月16日・30日、2月6日・20日、
3月5日・19日 全て木曜日
午後2時～3時～（各日2回開催）
参加費 3,000円（全6回分）
定員 20人 ※先着順

■ 土曜クラス（全2回）

日時 1月18日、2月15日
午前9時～9時50分
参加費 1,000円（全2回分）
定員 20人 ※先着順

申込受付
12/12 火
午前9時～

◇ ◇ ◇ ◇ ◇
講師 森 美さん（フィットネススタジオ Cute）
持ち物 ヨガマットもしくはバスタオル、汗拭きタオル、飲み物など

■ ジムトレーニング講習会

トレーニングマシーンの正しい、効果的な使い方を指導します。

日時 1月11日～3月28日までの毎週土曜日
(1月25日、2月8日を除く)
午後1時～2時（全10回）
講師 松山 比香里さん
参加費 10,000円（全10回分）
1回1,200円のスポット利用も可
定員 6人 ※先着順
持ち物 屋内用シューズ、
タオル、飲み物

申込受付
12/10 火



■ 松山 比香里先生とエアロビクス

日時 1月14日～3月24日までの毎週火曜日
(2月11日祝は除く)
午後1時～1時50分（全10回）
講師 松山 比香里さん
参加費 6,000円（全10回分）
定員 30人 ※先着順
持ち物 屋内用シューズ、
タオル、飲み物



申込受付
12/10 火

■ 赤ちゃん体操と産後ストレッチ

日時 1月27日、2月17日、3月23日
全て月曜日 午後2時～2時50分（全3回）
対象 首のすわった頃～6か月くらいまでの赤ちゃんとママ
参加費 1,500円（全3回分）
定員 20組 ※先着順
持ち物 バスタオル、飲み物

申込受付
12/10 火

申込はいずれも武道交流館いきいき備え付けの申込書に必要事項を記入し、
それぞれの申込受付以降に参加費を添えて同窓口へ
※いきいきテニス教室のみ場所は、市民テニスコート（夏見）
問 武道交流館いきいき（蔵持町里） ☎ 62-4141

お寄せください

パブリックコメント

右の用紙を切り抜いて、計画（素案）の件名、具体的なご意見を記入して、送付してください。

●いただいた意見は、ホームページに掲載し、内容を考慮し、計画を策定していきます。

●個々へのご回答は、いたしかねます。ご了承ください。

素案の詳しい内容は

各計画（素案）は、市ホームページ、または、市民センター、図書館、市役所1階案内、各担当室窓口、市役所2階秘書広報室でご覧いただけます。

パブリックコメント

〒 ご住所			
お名前			
性別 男・女	年齢	歳	
電話番号 ()			
メールアドレス			

《計画（素案）名》

計画（素案）

(具体的な意見)

のりしろ

のりしろ

のりしろ