

エクササイズクラブ（Ⅲ期）

リズムに合わせて気軽に始められるエアロビクスや、ストレッチボールを使って肩こり・身体のゆがみの改善を楽しく行う教室です。



- 1 主 催 公益財団法人守山市文化体育振興事業団
- 2 共 催 総合型地域スポーツクラブ 小津クラブ
- 3 日 程 12月4・11・18日
1月8・22・29日
2月5・19・26日
3月5・12日 （木曜日：全11回）
- 4 時 間 10：00～11：30 （90分間）
- 5 場 所 守山市民体育館 大アリーナ
- 6 対 象 守山市内在住、在勤の18歳以上の方（定員30名／最少実施人数10名）
- 7 指導者 健康体操インストラクター 崎谷志津子氏
- 8 参加料 1人 7,600円
ルシオールM²スポメンバー（小津クラブ会員）1人 6,600円
- 9 申込方法 新規申込は11月22日（土）より電話受付（先着順）
- 10 正式手続 受付完了後、12月3日（水）までに参加料を添えて市民体育館に直接お申し込み下さい。
※ 期限内に参加料の納入がない場合は、キャンセルとします。
- 11 その他
 - ①運動のできる服装、上靴、ヨガマット（バスタオル）、飲み物、着替え等をご持参ください。
 - ②万一の傷害につきましては、応急処置は行いますが、以後の責は傷害保険によるものとします。
 - ③申し込み後のキャンセル（参加料の返金）はいかなる場合もできません。
 - ④事業記録・広報用として写真撮影をします。掲載にあたり支障のある方は事前にお申し出ください。
- 12 問い合わせ 守山市民運動公園 ルシオールM²スポ事務局
〒524-0051 守山市三宅町100
受付時間 9：00～17：00まで（火曜日と祝日の翌日は休園日）
TEL/077（583）5354 FAX/077（583）5853

