



令和7年度 公益財団法人守山市文化体育振興事業団

# 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、ストレッチポ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M<sup>2</sup>スpon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 その他の  
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 問い合せ 守山市民運動公園 ルシオールM<sup>2</sup>スpon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