



下山スポーツセンター 夏期プログラムガイド



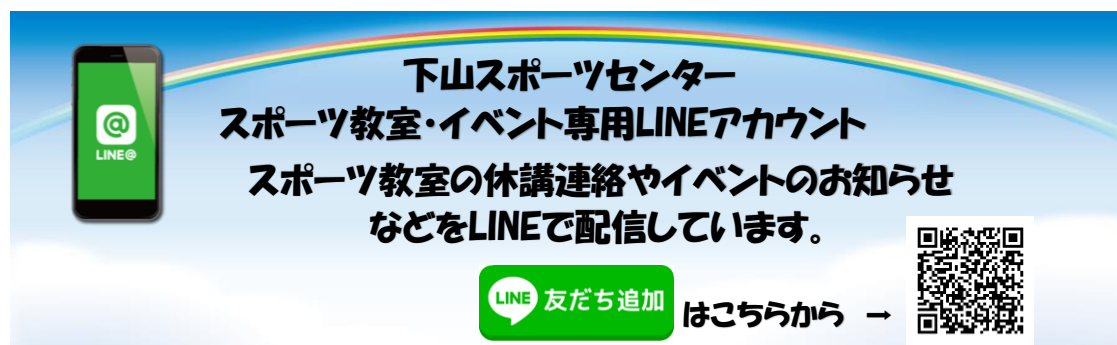
NO	教室名	期間	曜日	時間	回数	参加料	入場料	定員	対象	内容
17	アクアエクササイズ	7月13日 ▼ 8月24日	水	9:20 ▼ 9:50	7回	3,100円	不要	60名	15歳以上の方 (中学生を除く)	水中で行うエアロビクスダンスです。水の特性を活かして陸上よりも多くの運動量が得られます。
18	アクアシェイプ	7月15日 ▼ 8月26日	金	9:20 ▼ 9:50	7回	3,100円	不要	60名	15歳以上の方 (中学生を除く)	水中ダンベルやヌードルといった水中用器具を用いた筋力トレーニング、アクアビクスを行います。
22	体力測定&相談	日程は 毎月に変更 (※市報にて 公開します)	火 ・ 土	14:00 ▼ 16:00	13回	不要	1回250円 65歳以上 1回100円	1回 2名 まで	15歳以上の方 (中学生を除く)	体力測定の結果から、個人体力や目的に合わせたトレーニングメニューを作成、相談を行います。 ※測定のみでも可能です。

申込期間：5月22日(日)～6月19日(日)

※定員を超えた場合は、責任抽選させていただきます。

定員に達していない教室は、締切後もお申込みいただけます。

※申込少数の場合、開催を中止する場合があります。ご了承ください。



下山スポーツセンター
スポーツ教室・イベント専用LINEアカウント
スポーツ教室の休講連絡やイベントのお知らせ
などをLINEで配信しています。

LINE 友だち追加 はこちらから →

【申込方法】

次の①～④の方法でお申し込みください。

①ホームページ専用申込フォーム ②メール ③窓口 ④FAX

※②④で申込の場合は下記必要事項を明記してください。

・会員番号・氏名(ふりがな)・教室名(複数ある場合はすべて記入)



※新型コロナウイルス感染拡大予防のため、教室数・定員数を絞った開催となります。教室参加の際にはマスク等の感染予防対策にご協力をお願いいたします。

教室カードはお持ちですか？お持ちでない方は、当施設で事前登録(無料)をお願いいたします。