

ダイエットエアロ
ヨガストレッチ
体感トレーニング

目指せ**美**ボディ

シェイプアップ・トレーニング教室

秋コース

令和7年9月 3日(水)・ 10日(水)・ 17日(水)・ 24日(水)

10月 1日(水)・ 8日(水)・ 15日(水)・ 22日(水) **全8回**

時間 午前 10 時 15 分から 11 時45分まで
場所 小田原アリーナ サブアリーナ ※15日はメインアリーナ
対象 県西地域に在住・在勤・在学の 18 歳以上の女性（高校生は含みません）
定員 50 名（先着順）
参加料 5,000 円（障害保険料を含みます）
講師 川口喜代美(日本スポーツ協会公認スポーツ指導員・エアロビック上級指導員)
三宅 裕司(トレーニング指導士認定・保健体育教員免許・新体操一種審判員)
内容 『カラダを引き締めるためのエクササイズ』
持ち物 ヨガマット(貸出しあり)、室内シューズ、飲み物、タオル等



申込・詳細

令和7年 7月22日(火)午前8時30分から8月11日(月・祝)中

小田原市体育協会のホームページ または 「小田原市体育協会」で検索

主催 (公財)小田原市体育協会

後援 小田原市

問合せ 0465-38-3310

8:30~17:00(土日祝を除く)