

# ご近所♪スポーツ教室

menu **01** パンチやキックでシェイプアップ!!  
**キックボクシングエクササイズ**

日程：5/30 6/23 7/26



menu **02** 日本で最初の健康体操!身体がすっきり軽くなる♪  
**自彊術**

日程：5/21 6/25



menu **03** 音楽に合わせてレッツダンス!!  
**リフレッシュリズム体操**

日程：5/13 6/10 7/15



menu **04** 笑って元気!! 笑いの健康法  
**笑いヨガ**

日程：6/24 7/22



menu **05** 冷えやむくみ、疲労回復、脳の活性化!  
**ωの刺激**

日程：6/13 7/7



menu **06** ゆっくりとした全身運動  
**太極拳**

日程：5/27 6/11 7/16



menu **07** 初心者の方でもお気軽にご参加ください!  
**呼吸と瞑想のためのヨガ**

日程：6/5 6/25 7/17



開催日前日の17時までにお申込みください。詳細はQRコードから

申込方法 ①QRコード ②総合体育館へ直接 ③ファクス

問合せ 吉川総合体育館 TEL. 048-982-6800 FAX. 048-983-1867



**申込用紙**

～参加にあたり、以下を必ずご確認ください～

No. \_\_\_\_\_

●動きやすい服装、室内履き、飲み物等を持参してください。

●駐車場に限りがありますので、自転車や公共交通機関をご利用ください。

氏 名：

住 所：吉川市

電話番号：

希望する日程  
に○を記入し  
てください。**【キックボクシングエクササイズ】 講師 榎本先生**

開催日	時間	会場	定員	申込み
5月30日(土)	14:00～15:30	平沼地区公民館(洋会議室)	15人	
6月23日(火)	19:00～20:30	中央公民館(101・102研修室)	15人	
7月26日(日)	10:00～11:30	平沼地区公民館(洋会議室)	15人	

**【自衛術(じきょうじゅつ)】 講師 野見山先生**

開催日	時間	会場	定員	申込み
5月21日(木)	10:00～11:30	中央公民館(101・102研修室)	15人	
6月25日(木)	19:00～20:30	美南地区公民館(洋会議室1・2)	15人	

**【リフレッシュリズム体操】 講師 佐藤先生**

開催日	時間	会場	定員	申込み
5月13日(水)	10:00～11:30	美南地区公民館(洋会議室1・2)	15人	
6月10日(水)	10:00～11:30	平沼地区公民館(洋会議室)	15人	
7月15日(水)	10:00～11:30	総合体育館 (小体育室)	15人	

**【笑いヨガ】 講師 中野先生**

開催日	時間	会場	定員	申込み
6月24日(水)	10:00～11:30	平沼地区公民館(洋会議室)	15人	
7月22日(水)	10:00～11:30	おあしす(フィットネスルーム)	15人	

**【Wの刺激】 講師 榎本先生**

開催日	時間	会場	定員	申込み
6月13日(土)	19:00～20:00	中央公民館(101・102研修室)	15人	
7月7日(火)	10:00～11:00	おあしす(フィットネスルーム)	15人	

**【太極拳】 講師 吉井先生**

開催日	時間	会場	定員	申込み
5月27日(水)	14:00～15:30	おあしす(フィットネスルーム)	15人	
6月11日(木)	10:00～11:30	中央公民館(101・102研修室)	15人	
7月16日(木)	10:00～11:30	美南地区公民館(洋会議室1・2)	15人	

**【呼吸と瞑想のためのヨガ】 講師 中尾先生**

開催日	時間	会場	定員	申込み
6月5日(金)	19:00～20:30	中央公民館(101・102研修室)	15人	
6月25日(木)	14:00～15:30	総合体育館 (小体育室)	15人	
7月17日(金)	14:00～15:30	おあしす(フィットネスルーム)	15人	