

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：9/29 11/17 12/13



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：10/22 11/26



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：9/9 10/21 11/18 12/16



menu 04

笑って元気!! 笑いの健康法

笑いヨガ

日程：9/30 10/28



menu 05

冷やめくみ、疲労回復、脳の活性化!

ωの刺激

日程：10/4 11/11



menu 06

ゆっくりとした全身運動

太極拳

日程：9/16 10/15



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：9/17



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
9月29日(火)	10:00～11:30	美南地区公民館(洋会議室1・2)	15人	
11月17日(火)	19:00～20:30	おあしす(フィットネスルーム)	15人	
12月13日(日)	14:00～15:30	総合体育館 (小体育室)	15人	

【自彊術(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
10月22日(木)	10:00～11:30	平沼地区公民館(洋会議室)	15人	
11月26日(木)	10:00～11:30	中央公民館(101・102研修室)	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
9月9日(水)	10:00～11:30	美南地区公民館(洋会議室1・2)	15人	
10月21日(水)	10:00～11:30	総合体育館 (小体育室)	15人	
11月18日(水)	10:00～11:30	中央公民館(101・102研修室)	15人	
12月16日(水)	10:00～11:30	平沼地区公民館(洋会議室)	15人	

【笑いヨガ】 講師 中野先生

開催日	時間	会場	定員	申込み
9月30日(水)	10:00～11:30	美南地区公民館(洋会議室1・2)	15人	
10月28日(水)	10:00～11:30	平沼地区公民館(洋会議室)	15人	

【Wの刺激】 講師 榎本先生

開催日	時間	会場	定員	申込み
10月4日(日)	14:00～15:00	平沼地区公民館(洋会議室)	15人	
11月11日(水)	19:00～20:00	平沼地区公民館(洋会議室)	15人	

【太極拳】 講師 吉井先生

開催日	時間	会場	定員	申込み
9月16日(水)	14:00～15:30	総合体育館 (小体育室)	15人	
10月15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
9月17日(木)	14:00～15:30	おあしす(フィットネスルーム)	15人	