

# 岸和田市中央体育館 第3期スポーツ教室

申込期間 継続:11/1(金)～11/29(金) / 新規:12/3(火)～12/27(金)

開催期間：裏面参照

受講料：体幹トレーニング1・2、健康美体操、健康イキイキ体操、子ども体操、幼児体操  
10回 4,000円（保険料、税込み）

申込について：各教室先着順となっております。直接窓口へお申込ください。（料金支払い・申込書記入）

キャンセルについて：継続、新規とも12/28（土）までとなります。（窓口にて印鑑と書類記入）

申込・問合せ先 中央体育館 〒596-0826 作才町1丁目7-15 電話：072-422-0326

教室名	対象	曜	時間	定員	内容
体幹トレーニング1	一般	火	11:00-12:00	60	筋力やバランス能力を高めるための軽トレーニングをします。
健康美体操 (レディース)	一般 (女性)	水	10:00-11:00	60	軽やかな音楽に合わせてストレッチやリズム体操をします。
健康イキイキ体操	一般	水	13:00-14:00	60	加齢による日常生活レベルを落とさないようストレッチやリズム体操を行います。
子ども体操	小学1～4年生	水	16:00-17:00	40	様々な遊びを通じて子どもの体力の底上げをはかるプログラムです。
幼児体操	3歳～5歳	木	15:00-16:00	40	走る、飛ぶ、投げるなどの基本的な動作を混ぜ遊びながら楽しく運動するプログラム。
体幹トレーニング2	一般	金	19:00-20:00	30	筋力やバランス能力を高めるための軽トレーニングをします。