

令和5年度、リニューアルしました！！

ボディリセット

対象：一般
定員：10名

動き始めたそのあなた！
素晴らしいです！



日時 毎月第2・4水曜日
9：30～10：30

横になった姿勢でのストレッチなども行います。
運動が苦手な方もだいじょうぶです！

会場 山北総合体育館 2階 多目的ルーム

参加費 会員 300円 非会員 400円

指導者 板垣 ^{ことみ}琴美 (健康運動実践指導者)

持ち物 内履き、飲み物、タオル など (ヨガマット貸出有)

申込方法 各開催日2日前まで！

申込用紙に必要事項を記入し
山北総合体育館窓口へ持参または電話・
メール・ファックスで受付

※新型コロナウイルス感染症拡大防止について※

- ①同ウイルス感染拡大状況によっては、教室を中止又は延期とする場合があります。
- ②教室参加前に体温の計測と手指消毒にご協力ください。



裏面も見てね♪

問い合わせ

悠遊さんぽく

NPO法人 さんぽくスポーツ協会

村上市府屋177-1

(山北総合体育館内)

TEL 77-2828 FAX 77-3996

MAIL sanpoku.sports@purple.plala.or.jp

※FAXで申込みの方は確認のためお電話ください

Instagram


フォローお願いします♪



SANPOKU.SPORTS

キリトリ

ボディリセット 申込用紙

フリガナ			申込みフォーム QRコード
氏名			
住所	〒 -		
日中連絡のとれる電話番号		() 会員 () 非会員	

※個人情報は当協会の事業案内等に使用させていただきます

～ 教室の流れ ～



時間	内容	備考
9:00～	受付、参加費納入★	山北総合体育館ロビーで体調をチェック！
9:30～9:40	ウォームアップストレッチ★	まずはしっかりカラダをあたためましょう！
9:40～10:20	音楽に合わせてストレッチ★	無理しない範囲でカラダを動かしましょう！
10:20～10:30	クールダウンストレッチ★	リラックスしながら使った筋肉をほぐしましょう！
10:30	終わり★	お疲れ様でした。今日も1日頑張りましょう！

様子を見て途中休憩します♪

これから運動を始めようとしているあなた！

とってもえらいです♪♪

カラダを少しずつ動かして目覚めさせて、

ポジティブな気持ちで1日をスタートさせましょう☆

