

短期教室（ヨガ・空手）の案内

○ヨガの効果とは

ヨガでは骨格をゆがめている弾力のなくなった筋肉を元に戻し、筋肉をバランスよくつけていくことができます。骨盤は、上半身と下半身を繋ぐ体の要です。

骨盤をリセットし、そこに繋がる背骨や足のゆがみも一緒に調整することが大事です。よりよいバランスを見つけていく為のヨガプログラムが入っています。



教室名	曜日	時間帯	定員	受講料（税込）
ヨガ教室	土	14:00～15:00	30名	2ヶ月8回 6,830円

講師：亀井 智代先生

●空手教室

空手の基本から学び、心身ともに鍛えられています。

- ・子どもの心を育てます。
- ・礼儀作法と努力の精神を養います。
- ・運動の得手・不得手を気にすることはありません！挑戦することが大切です！



教室名	曜日	時間帯	定員	受講料（税込）
空手教室	土	15:30～16:30	30名	2ヶ月8回 6,830円

講師：木村 吉延先生

- ★各お申込は当館4階フロントにて手続きください。（松涛館流 日本空手松涛連盟）
- ★持ち物…運動できる服装・タオル・飲み物など（受講証・体調確認票）
- ★ヨガ教室の参加対象は15歳以上となります。
- ★空手教室の参加対象は4歳以上となります。（大人の方もご参加できます。）

《ただいま1回体験受付中》

上記教室にお1人様1回のみ体験としてご参加いただけます。

（体験参加料）

ヨガ教室・空手教室：1回860円（税込）（※体験のみ電話予約可）

※定員により体験できない場合もございます。あらかじめご了承ください。

（お申込）

- ・体験のご予約は4階フロントにて参加日前日までに、お申し込みください。
- ・【継続者】本申込、受付期間（前月1日～14日まで）
- ・【新規申込者など】一般受付期間（前月15日以降）

詳しくは福島スポーツセンター4階フロントまでお問い合わせください。

きょうしつさん かじょう ちゅうい ～教室参加上の注意～

い か じこう がいとう ばあい さんか ひか
◇以下の事項に該当する場合は、参加をお控えください。

たいちょう ばあい れい はつねつ せき いんとうつう しょうじょう ばあい
①体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）

どうきよかぞく みぢか ちじん かんせん うたが かた ばあい
②同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

か こ にちいない せいふ にゅうこくせいげん にゅうこくご かんさつきかん ひつよう
③過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている

くに ちいきなど ところまた とうがいざいじゅうしゃ のうこうせつしよく ばあい
国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

じさん ちゃくよう きょうしつうけつけじ きがじ
◇マスクを持参・着用ください。（教室受付時や着替え時などの

おこな さい かいわ さい ちゃくよう
スポーツを行っていない際や会話をする際にはマスクを着用ください）

てあら とう てししょうどく ねが
◇こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒をお願いします。

ほか きょうしつさんかしゃ きより いじょう かくほ
◇他の教室参加者、スタッフとの距離（できるだけ2m以上）を確保ください。

しょう しゃ ゆうどう かいじょ おこな ばあい のぞ
（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）

きょうしつさん か ちゅう おお こえ かいわ おうえんとう ひか
◇教室参加中に大きな声で会話、応援等はお控えください。

かんせんぼうし ため どうしせつ そち じゅんしゅ しじ したが
◇感染防止の為に当施設の措置の遵守、スタッフの指示に従ってください。

きょうしつさん かじ たいちょうかくにんひょう きにゅう ていしゅつ
◇教室参加時に『**体調確認表**』をご記入・提出いただきます。

しんがた かんせんかくだいぼうし はか かなら しせつ りよう まえ
※新型コロナウイルス感染拡大防止を図るため、必ず、施設を利用する前に
ていしゅつ
提出いただきます。



2021年度 第1期 スポーツ教室 開催カレンダー (8月~10月)

教室名	曜日	時間帯	開催月	開催日	定員	受講料(税込)
熟年体操教室A	水	9:15~10:45	8月		55名	6回 2,460円
			9月	1日・8日・22日・29日		
			10月	13日・20日 (計6回開催)		
熟年体操教室B	水	10:50~12:20	8月		55名	
			9月	1日・8日・22日・29日		
			10月	13日・20日 (計6回開催)		
ソフトテニスA	水	12:45~14:45	8月25日~10月24日の期間は開催なし			
ソフトテニスB	水	15:00~17:00				
バドミントンA	金	9:15~10:45	8月	27日	28名	7回 4,200円
			9月	3日・10日・24日		
			10月	1日・15日・22日 (計7回開催)		
バドミントンB	金	10:50~12:20	8月	27日	28名	
			9月	3日・10日・24日		
			10月	1日・15日・22日 (計7回開催)		
卓球A	金	12:45~14:15	8月	27日	28名	9回 5,760円
			9月	3日・10日・17日・24日		
			10月	1日・8日・15日・22日 (計9回開催)		
卓球B	金	14:25~15:55	8月	27日	28名	
			9月	3日・10日・17日・24日		
			10月	1日・8日・15日・22日 (計9回開催)		
卓球C	金	16:10~17:40	8月	27日	14名	
			9月	3日・10日・17日・24日		
			10月	1日・8日・15日・22日 (計9回開催)		

2021年度 短期教室 開催カレンダー (8月~10月)

教室名	曜日	時間帯	開催月	開催日	定員	受講料(税込)
ヨガ	土	14:00~15:00	8月	7日・21日・28日	30名	2ヶ月8回 6,830円
			9月	4日・11日・18日・25日		
			10月	2日・9日・16日・23日		
空手教室	土	15:30~16:30	8月	7日・21日・28日	30名	2ヶ月8回 6,830円
			9月	4日・11日・18日・25日		
			10月	2日・9日・16日・23日		

対象年齢 高校生以上。 ※空手教室：4才以上～ (大人の方もご参加できます♪)

申込方法

《継続申込者》

スポーツ教室：開始月の2ヶ月前より予約申込、1ヶ月前に抽選・正式申込を致します。
短期教室：開始月の1ヶ月前より抽選・正式申込を致します。

《新規申込者》

スポーツ教室：予約申込終了後、抽選・正式申込を随時受付致します。
短期教室：開始月の前月の16日より抽選・正式申込を随時受付致します。

注意事項

・申込者が定員を超えた場合は抽選となり、当選後に正式に申込みが必要となります。
・申込者が一定人数に満たない場合、教室が開催されないことがあります。予めご了承ください。
※定員枠が既にいっぱいのある教室にはお申込できませんので予めご了承ください。