

エンジョイスクール体験会 NEW

会場：多賀城市総合体育館 集会室



1回500円で体験できます！

4月より新しく始まるエンジョイスクール4種目の体験会を行います！



木 ステップシェイプ

3月23日(木)

18時30分から19時30分まで

岡崎澄子先生

木 健美操

3月23日(木)

19時40分から20時40分まで

岡本真紀子先生

金 季節の食養生ヨガ

3月24日(金)

18時30分から19時30分まで

内海清美先生

金 リカバ-ヨガ

3月24日(金)

19時40分から20時40分まで

上野由美子先生

☆問い合わせ先☆ 特定非営利活動法人多賀城市民スポーツクラブ（多賀城市総合体育館内）

TEL：022-365-1918

ホームページ：<https://www.tagajo-sc.jp>



エンジョイスクール体験会 申込書

フリガナ			性別	年代
名前			男 ・ 女	代
住まい	多賀城市 ・ 多賀城市外 ()	電話番号		
		緊急連絡先	続柄 ()	
参加種目 (○)	3月23日(木) ステップシェイプ	3月23日(木) 健美操	3月24日(金) 季節の食養生ヨガ	3月24日(金) リカバ-ヨガ

領収書 No.

開催要項



【スケジュール】

●ステップシェイプ 岡崎澄子先生

3月23日（木）午後6時30分～7時30分

エアロビクスの動きにヒップホップ等のステップを組み合わせたバリエーション豊富な動きで、シェイプアップを目指します。

●健美操 岡本真紀子先生

3月23日（木）午後7時40分～8時40分

優しい音楽に合わせて、美姿勢を作ります。

●季節の食養生ヨガ 内海清美先生

3月24日（金）午後6時30分～7時30分

季節ごとの身体に良い食材のお話や、身体の症状別に組み込んだヨガを行います。

●リカバ-ヨガ 上野由美子先生

3月24日（金）午後7時40分～8時40分

ゆったりとした呼吸とポーズで自律神経を整え、緊張状態を緩和します。

【会場】 多賀城市総合体育館 2F 集会室

【参加料】 1回500円

【持ち物】 上靴、タオル、飲み物、その他各自必要なもの ※ヨガマットは貸出がございます。

【対象及び定員】 一般男女 各先着10名

【申込方法】 開催日の前日までに必要事項を記入し、多賀城市総合体育館窓へ直接お持ちいただくか、
ホームページの申込フォームでお申込みいただき、当日参加料をお支払いください。

【その他】

- (1) 活動中に撮影した写真を広報等で使用することがありますので、予めご了承ください。
- (2) 動きやすい服装でお越しください。
- (3) 運動中のマスクの着用については、個人の判断に委ねます。

