

## 会員限定スポーツ教室

開催日	時間	内容	指導員	受付開始
6/9 (水)	10:30-11:30	膝・腰・肩痛予防 改善プログラム	松原	5/18
6/18 (金)	19:00-20:00	はじめての ボクシングシェイプ	細谷	5/18
7/13 (火)	10:00-11:00	初心者でもできる！ かんたんピラティス	宮石	6/22
7/29 (木)	9:00-10:00	やさしい筋トレ	杉山	6/22
8/10 (火)	10:30-11:30	痛み予防改善 プログラム（肩編）	松原	7/20
8/20 (金)	19:00-20:00	はじめての ボクシングシェイプ	細谷	7/20

場 所 三島市民体育館 大会議室

定 員 15名（先着順）

申 込 市民体育館受付窓口または電話にて  
（受付時間 9:00-20:00）

持ち物 活動量計

運動ができる服装・室内シューズ

タオル・飲み物・ストレッチマット

