

# 中央体育館 ママたちのシェイプアップ 教室

実施日: 金曜日(祝日等は除く、下記参照)

## 7 月



| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |



○...教室開催日 ■...休館日 (全3回)

時 間: 13:30~14:30

定 員: 10名

場 所: 中央体育館 3F軽運動室 (託児場所 3F多目的室1)

受講料: 1,500円 (託児希望の方+2,000円)

対 象: 産後6カ月~2年未満の方

内 容: エアロビクス、筋トレ、クールダウン(ストレッチ)

持ち物: 運動のできる服装、体育館シューズ、水分補給用の飲み物、託児に必要な物



### ~お願い~

- 教室開催中に報道取材や写真撮影が入る可能性があります。当事業の広報として、各種某体へ掲載されますので、ご了承ください。
- 教室開始時刻2時間前から教室終了時刻の間に、静岡市南部に【大雨警報・洪水警報・暴風警報】のいずれか一つでも発表されている、または発表された場合、休講または中止が決定します。振替えはありません。
- また静岡県沿岸に大津波警報が発表された場合も同様です。

募集日: 平成30年6月1日(金) 9:00~ 窓口にて受付開始(申込み順になります。)  
 ※託児に関して記入していただきたい項目がいくつかあります。  
 託児希望の方は6月29日(金)が締切りとなります。