



申込方法



- 126円の往復はがきの往信用に、①郵便番号・②住所・③氏名（ふりがな）
④性別・⑤年齢（小学生コースは学年）・⑥電話番号・⑦教室名を記入。

返信用に返信先をご記入のうえ、

〒676-0807 米田町島526 高砂市総合体育館 までお申込みください。

※申し込み者多数の場合は高砂市内在住または在勤の方が優先となります。

※お一人様1枚1教室ごとのお申し込みとなります。

■ 申し込み締切り日：4月10日（日）※当日消印有効

《重要》

コロナウイルス感染症の動向や、天候等により、教室の日程が変更となる場合があります。お手順をおかけしますが、ホームページにて、ご確認をお願いします。

皆様のご参加
お待ちしております



高砂市施設利用振興財団のホームページ

<http://www.csg-zaidan.or.jp/>

(問い合わせ) 079-432-9090

主催：公益財団法人 高砂市施設利用振興財団

スポーツ教室 インストラクター紹介

<p>いきいき健康教室Ⅲ 丸田 光代先生（火）9:15～10:45 【総合体育館 格技場Ⅰ】 長く続けられるためにも 一緒に楽しく動きましょう。</p>	<p>NEW シニアわくわく体操 萩原 京子先生（水）13:30～14:40 【総合体育館 格技場Ⅰ】 人生の勝負はこれから、輝く日々を過ごすため 元気な身体をキープしましょう！</p>	<p>美姿勢ヨガ 谷垣 希代子先生（水）11:10～12:10 【総合体育館 格技場Ⅰ】 健康な身体は姿勢から！正しい姿勢を 求める方、シャキッと募集中です。</p>
<p>さわやかストレッチ 丸田 光代先生（火）11:00～12:00 【総合体育館 格技場Ⅰ】 皆さんとキラキラし続けられる 大切な時間にしたいです。</p>	<p>おこやか健康体操 吉田 裕子先生（木）13:20～14:30 【総合体育館 格技場Ⅰ】 昼の上でのんびりと青竹や脳活で 楽しみながら健康を目指します。</p>	<p>健康フラダンス教室 団野 美貴代先生（水）11:15～12:15 【総合体育館 格技場Ⅱ】 素敵な曲で、年齢を問わず楽しめます。 ハワイのダンスです。気軽にどうぞ！</p>
<p>モーニング・ヨガ教室 丸田 光代先生（火）15:15～16:45 【総合体育館 格技場Ⅱ】 人生、今が一番若い！ゆっくり始めよう！ 色々やるよ、楽しいよ！</p>	<p>トレーニングⅡ教室 東野 哲也先生（火）19:15～20:45 【総合体育館 アリーナ】 使えるカラダ！動けるカラダ！ 手に入れチャンスです。</p>	<p>トレーニングⅠ教室 東野 哲也先生（火）15:00～16:00 【総合体育館 格技場Ⅱ】 皆さんと一緒にストレスを スカッと解消できる内容です。</p>
<p>トレーニングⅡ教室 東野 哲也先生（火）15:15～16:45 【総合体育館 格技場Ⅱ】 人生、今が一番若い！ゆっくり始めよう！ 色々やるよ、楽しいよ！</p>	<p>フィットネスエアロビクス 上之段 笑美子先生（木）9:50～10:50 【総合体育館 格技場Ⅱ】 一歩踏み出して、ご参加してください。 待ってます。猫が大好きです。</p>	<p>はつらつフィットネス教室 吉田 裕子先生（木）19:45～20:45 【総合体育館 格技場Ⅱ】 エアロとトレーニング、“動くって楽しい” きっと、実感して頂けます。</p>
<p>いきいき健康教室Ⅰ 谷垣 希代子先生（水）9:15～10:45 【総合体育館 格技場Ⅰ】 痛みのない元気な身体づくりを目指します お気軽に参加ください。</p>	<p>リラクゼーション・ヨガ 飯島 千鶴先生（火）13:00～14:00 【総合体育館 格技場Ⅰ】 実は、筋膜リリース・整体ボディケア セラピーレッスンもできます。</p>	<p>リフレッシュ・ヨガ 正木 祥子先生（金）15:00～16:00 【総合体育館 格技場Ⅰ】 ニコニコ楽しくヨガしてます。 ネコが大好きです！</p>