

## 令和6年度 春季リズム体操教室 募集要項

体力の向上や健康増進を図り、健康で明るい生活を送るため、市民を対象に手軽にできる体操教室を開催します。

主 催：熱海市役所健康づくり課

対 象：熱海市民

内 容：リズム体操・スローエアロビク・ウォーキングなど



講 師：牧本 絵里 氏 厚生労働省認可 生活総合ヨガインストラクター  
エアロビクス・ジャズダンスインストラクター  
モデルウォーキングインストラクター

場 所：福祉センター 6階 体育室

日 時：5月16日・23日・30日 6月6日・13日・20日  
午前10時00分～11時30分（毎週木曜日 全6回）

定 員： 26名（定員オーバーの場合は抽選となりますのでご了承ください。）

参 加 費：1,000円（保険料を含む全6回分）

※欠席や中止になった場合も返金はありません。

※納付書を郵送しますので、5月15日（水）までにお支払いをお願いします。

持 ち 物：体操ができる服装、室内シューズ、ストレッチ用マット（バスタオル）

申込期限：4月24日（水）まで

申込方法：熱海市役所健康づくり課スポーツ推進室まで（窓口持参・郵送・電話・メール）

問合わせ先：〒413-8550 熱海中央町1番1号 健康づくり課スポーツ推進室

電 話 0557-86-6603

メール [sports@city.atami.shizuoka.jp](mailto:sports@city.atami.shizuoka.jp)

✂-----✂

春季リズム体操教室 福祉センター 申込書

※提出先：熱海市役所健康づくり課スポーツ推進室

氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 歳 男・女

郵便番号・住所 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_

## 令和6年度 春季リズム体操教室 募集要項

体力の向上や健康増進を図り、健康で明るい生活を送るため、市民を対象に手軽にできる体操教室を開催します。

主 催：熱海市役所健康づくり課

対 象：熱海市民

内 容：リズム体操・スローエアロビック・ウォーキングなど



講 師：牧本 絵里 氏 厚生労働省認可 生活総合ヨガインストラクター  
エアロビクス・ジャズダンスインストラクター  
モデルウォーキングインストラクター

場 所：南熱海マリンホール スポーツホール

日 時：5月13日・20日・27日 6月3日・10日・17日  
午前10時00分～11時30分 (毎回 月曜日 全6回)

定 員： 人数制限なし

参 加 費：1,000円 (保険料を含む全6回分)

※欠席や中止になった場合も返金はありません。

※納付書を郵送しますので、5月10日(金)までにお支払いをお願いします。

持 ち 物：体操ができる服装、室内シューズ、ストレッチ用マット(バスタオル)

申込期限：4月24日(水)まで

申込方法：熱海市役所健康づくり課スポーツ推進室まで(窓口持参・郵送・電話・メール)

問合わせ先：〒413-8550 熱海市中央町1番1号 健康づくり課スポーツ推進室

電 話 0557-86-6603

メール sports@city.atami.shizuoka.jp

✂

✂

春季リズム体操教室 南熱海マリンホール 申込書

※提出先：熱海市役所健康づくり課スポーツ推進室

氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 歳 男・女

郵便番号・住所 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_