

令和5年度 秋季リズム体操教室 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：10月2日・23日・30日 11月6日・13日・20日
午前10時00分～11時30分 (いずれも月曜日 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、9月28日(木)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：9月14日(木)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 0557-86-6604

メール sports@city.atami.shizuoka.jp

✂-----✂

秋季リズム体操教室 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 _____