

(公財)栃木県スポーツ協会

申込み
不要!

単発参加
OK!!

ユウケイ武道館 スポーツ教室

毎週水曜日開催

2023年5月10日(水)スタート!



5月10日
~7月12日

ピラティス

HARU先生

7月19日
~9月27日

レッドフィット

坂内ひろみ先生



バレトン

10月18日
~12月20日

鈴木玲子先生



美温活

影山靖代先生

1月10日
~3月13日



開講時間

10:00~11:00

会場住所

宇都宮市西川田4-1-1

休講日 8月16日・10月4日・10月11日・12月27日・1月3日

参加料 1回500円 持ち物 ヨガマット・ドリンク

お問合せ

公益財団法人栃木県スポーツ協会事務局

☎028-680-7771

令和5年度ユウケイ武道館スポーツ教室 開催要項

- 1 主 催 公益財団法人 栃木県スポーツ協会
- 2 目 的 ○ライフステージに応じたスポーツ・レクリエーション活動の推進と充実
(1)高齢者が取り組みやすいスポーツ・レクリエーション活動の普及・促進
(2)子育て中の女性が気軽にスポーツに親しめる環境づくりの促進
(3)働き盛り世代、子育て世代等が取り組みやすいスポーツ・レクリエーション活動の普及・啓発
○スポーツ・レクリエーション活動を通じた健康増進
(1)仲間同士で身体を動かす取組等による健康意識の向上
(2)運動習慣の定着を通じた生活習慣病の発症予防の推進
- 3 期 日【ピラティス】 ①5/10(水) ②5/17(水) ③5/24(水) ④5/31(水) ⑤6/7(水)
⑥6/14(水) ⑦6/21(水) ⑧6/28(水) ⑨7/5(水) ⑩7/12(水)
【レッドフィット】①7/19(水) ②7/26(水) ③8/2(水) ④8/9(水) ⑤8/23(水)
⑥8/30(水) ⑦9/6(水) ⑧9/13(水) ⑨9/20(水) ⑩9/27(水)
【バレトン】 ①10/18(水) ②10/25(水) ③11/1(水) ④11/8(水) ⑤11/15(水)
⑥11/22(水) ⑦11/29(水) ⑧12/6(水) ⑨12/13(水) ⑩12/20(水)
【美温活】 ①1/10(水) ②1/17(水) ③1/24(水) ④1/31(水) ⑤2/7(水)
⑥2/21(水) ⑦2/28(水) ⑧3/6(水) ⑨3/13(水)
〔時 間〕 10:00~11:00
- 4 会 場 ユウケイ武道館 第2道場 (〒321-0152 宇都宮市西川田4-1-1)
※7/26は第1道場
- 5 講 師 【ピラティス】 HARU先生
【レッドフィット】 坂内ひろみ先生
【バレトン】 鈴木玲子先生
【美温活】 影山靖代先生
- 6 参 加 料 500円/回 (傷害保険料含む)
- 7 申込方法 当日、会場での申し込み (事前申し込み等不要)
受付時間9時45分から10時00分まで
- 8 注意事項
 - ・主催者が傷害保険に加入しますが、健康に十分注意して参加してください。
 - ・疾患をお持ちの方、高齢者や妊娠中の方は、予め主治医に相談してからご参加ください。
 - ・教室開催中の貴重品取り扱いについては、参加者の責任において行ってください。
 - ・受付時間を過ぎますと、参加ができません。余裕をもってお越しください。
 - ・受付後の参加料については、返金できませんので予めご了承ください。
 - ・ヨガマットまたは、バスタオルをご持参ください。
 - ・教室開催中の映像、写真、記事、記録等の掲載権は主催者に属します。