

主催：岡谷市教育委員会

女性向け キックボクシングエクササイズ教室 受講者募集

ちょっと、体を動かしたいなあ・・・ 運動したほうがいいかなあ・・・
この教室をきっかけにしませんか？ キックボクシングを取り入れた
有酸素運動で、キックあり、パンチありストレス解消にもお勧めです！！

- ★ 対 象 市内に在住、在勤、在学の高校生以上の女性
- ★ 日 時 10月 7日（水）午後7時30分開講

10月 7日（水）	10月14日（水）	10月21日（水）	10月28日（水）
11月 4日（水）	11月18日（水）	11月25日（水）	12月 2日（水）

※ 毎回水曜日 計8回、時間は午後7時30分から9時までとなります。

- ★ 会 場 岡谷市民総合体育館第2B会議室
- ★ 定 員 20名
- ★ 費 用 受講料 3,000円
スポーツ保険料2,020円 65歳以上1,220円（任意です）
- ★ 申込先 9月9日（水）～30日（水）岡谷市民総合体育館窓口へお申込みください。
- ★ 受付時間 9時～21時30分 （第2、4木曜日は休館）
- ★ 指導員 インストラクター 藤森 望 さん
- ★ 持ち物 運動のできる服装、上履き、タオル、補給水、ヨガマット（バスタオル）

日頃の運動不足
解消にいかが
ですか！？

お問合せ先 （公財）岡谷市スポーツ協会

TEL 22-8850

FAX 22-8860

（平日9時～17時
第2、第4木曜日は休館）

女性向け

ヨガ教室

「ココロ、カラダ 整うヨガ」

受講者募集

★ 対 象 市内に在住、在勤、在学の高校生以上の女性

★ 日 時 10月13日（火）午後7時30分開講

10月 13日（火）	10月 20日（火）	10月 27日（火）	11月 17日（火）
11月 24日（火）	12月 1日（火）	12月 8日（火）	12月 15日（火）

※ 毎回火曜日 計8回、時間は午後7時30分から8時30分までとなります。

★ 会 場 岡谷市民総合体育館第2B会議室

★ 定 員 20名

★ 費 用 受講料 3,000円
スポーツ保険料2,020円 65歳以上1,220円（任意です）

★ 申込先 9月14日（月）～10月5日（月）
岡谷市民総合体育館窓口へお申込みください。

★ 受付時間 9時～21時30分 （第2、4木曜日は休館）

★ 指導員 インストラクター 横田 真理華 さん

★ 持ち物 運動のできる服装、上履き、タオル、補給水、ヨガマット（貸出あり枚数限定）
ヨガブロック（お持ちの方）

お問合せ先 （公財）岡谷市スポーツ協会

TEL 22-8850

FAX 22-8860

（平日9時～17時

第2、第4木曜日は休館）

スポーツ教室のお知らせ

柔道教室 (主管：岡谷市柔道協会) 受付期間 9月11日(金)～10月1日(木)	市内小学1年生 ～ 一般	10月 9日、14日、16日、21日、23日 10月28日、30日、11月 4日 毎回水曜日、金曜日 計8回 午後7時～9時	岡谷市民総合体育館 柔道場	30名
--	-----------------	--	------------------	-----

- 【お申込み】 岡谷市民総合体育館窓口へお申込みください。(電話申し込み不可)
(受付時間9時～21時30分 第2、4木曜日休館)
定員になり次第、締切とさせていただきます。
- 【費用】 受講料：小中学生…1,000円、高校生以上…2,000円
保険料(公益財団法人スポーツ安全協会の「スポーツ安全保険」へ加入します。)
小中学生… 820円、高校生以上…2,020円、65歳以上…1,220円
- 【その他】 教室の指導は、岡谷市柔道協会員が行います。
柔道衣は、柔道協会にて貸し出します。
疾病のある場合は、あらかじめ指導員へお申し出ください。
受講者の送迎は、保護者等が責任をもって行ってください。
スポーツ保険加入者の受講中のケガ等につきましては、保険の適用がありますのでスポーツ振興課へお問合せください。
申込み後の受講料およびスポーツ保険料の返金はできませんのであらかじめご了承ください。
- 【問合せ】 受託者 公益財団法人岡谷市スポーツ協会 電話 0266-22-8850 (平日9時～17時 第2、4木曜日は休館日)