

# 健康維持・向上 初心者大歓迎!!

## サンライフ津播 スポーツ講座



**受講料は無料!!**

(サンライフ入館料200円は必要です)

**専門トレーナー・講師が指導します!!**

**お申込みはお早めに!!**

いずれのコースも定員になり次第締め切ります。

日 時	講 座 名	内 容	講 師	定員	持 参	対象年齢
2/25(土) 10:00~11:30	ヨ ガ	肩こりスッキリ!! (初心者向)	ヨガインストラクター 穴田 涼子	20名	バスタオル トレーニングウェア (素足になります)	高校生以上

日 時	講 座 名	内 容	講 師	定員	持 参	対象年齢
2/25(土) 13:00~15:00	スポーツダンス (社交ダンス)	楽しいダンス (入門編)	高平 正輝 (元プロA級)	30名	内履きシューズ 清潔で動きやすい服装	18歳以上

日 時	講 座 名	内 容	講 師	定員	持 参	対象年齢
3/8(水) 18:00~19:30	ピラティス	しなやかで軸のある 身体をつくり、 姿勢を正します。	ピラティストレーナー 森田 晃治	20名	ピラティス・ヨガマット 又はバスタオル 動きやすいウェア	高校生以上

日 時	講 座 名	内 容	講 師	定員	持 参	対象年齢
3/11(土) 17:00~18:30	少林寺 拳 法	強い体と心を 身につけませんか (拳禅一如です)	安島 隆夫 岡本 悦朗	30名	トレーニングウェア (素足になります)	小学生以上なら 年齢不問 (親子歓迎)

日 時	内 容	指 導 員	持 参	対象年齢
2月21日(火) 2月28日(火) 3月7日(火) 3月14日(火) 15:00~19:00	《トレーニング室ご利用案内》 左記の日程の15時~19時、トレーニング室 にトレーニング指導員が常駐いたします。 個々のトレーニングニーズに対応した適切 な指導が受けられます。  (予約不要) ※入館料200円は要	フィットネス トレーナー  森田 晃治  	内履きシューズ  トレーニングウェア  	中学生以上



お申込・お問い合わせ先  
津播町字庄 口79番地1

# サンライフ津播

電話 (076) 288-3516

受付: 火曜~土曜 8:30~17:15

URL: <http://www2.spacelan.ne.jp/~sunlife/>