



## まどかスポーツ教室

### 心も身体もリラックス 夜ヨガ教室

- 期日 9月25日～12月11日の毎週月曜日（全10回）※10月9日・11月13日は休講
- 時間 午後7時～9時
- 会場 中央コミュニティセンター 多目的室
- 講師 椎葉千恵さん
- 定員 35人
- 参加費 2000円（保険料込み）

### 自分の体が分かる!? 変わる?! 健康運動andストレッチ教室

- 期日 9月20日～11月22日の毎週水曜日（全10回）
- 時間 午前10時～正午
- 会場 南コミュニティセンター 多目的室
- 講師 石田真弓さん
- 定員 35人
- 参加費 2000円（保険料込み）

### きれいな姿勢を身に付けよう 美姿勢エクササイズ教室

- 期日 9月20日～11月29日の毎週水曜日（全10回）※10月4日は休講
- 時間 午後1時～3時
- 会場 中央コミュニティセンター 多目的室
- 講師 矢渡理奈さん
- 定員 35人
- 参加費 2000円（保険料込み）

### からだを引き締めましょう スタイルアップ教室

- 期日 9月14日～11月30日の毎週木曜日（全10回）※10月19日・11月23日は休講
- 時間 午後1時～3時
- 会場 東コミュニティセンター 多目的室
- 講師 森吉あゆみさん
- 定員 35人
- 参加費 2000円（保険料込み）

### 音楽に合わせて楽しく 「中級」燃焼エアロビクス教室

- 期日 9月15日～12月15日の毎週金曜日（全10回）※9月29日・10月27日・11月3日・11月10日は休講
- 時間 午後1時～3時
- 会場 北コミュニティセンター 多目的室
- 講師 松本久美さん
- 定員 35人
- 参加費 2000円（保険料込み）

### 水の中で楽しく運動しよう プールでエクササイズ教室

- 期日 10月3日～11月21日の毎週火曜日（全7回）※10月31日は休講
- 時間 午前10時～正午  
※入水時間は午前10時半～11時半の1時間です。
- 会場 大野城スイミングクラブ（スポーツクラブフェニックス）
- 講師 大久保富美子さん
- 定員 25人
- 参加費 2000円（保険料込み）

※時間には、準備・後片付けを含みます。

●対象者 市民、または市内の事業所に勤務している人

●申込方法 はがきに、教室名・郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・性別・年齢・電話番号を記入し、申し込みください。

※はがきは、申込者1人につき1枚とします。

●申込期限 8月14日(月)（必着）

※申込多数の場合は、公開抽選会を行います。

#### 公開抽選会

●日時 8月16日(水) 午後1時半～

●会場 まどかパーク総合体育館 会議室

※抽選後、当選者のみはがきで通知

※参加費は前払い。詳しくは当選通知を確認してください。

●申し込みと問い合わせ先

（公財）市体育協会「○○教室」〔〒816-0902 大字乙金618-12 まどかパーク総合体育館〕

☎(503)0021

