



# 美らボディメイク&ストレッチ教室

## 1 教室の開講にあたって

体のバランス感覚や関節可動域の修正を行うと共に全身の筋力アップを目指します♪  
また、テニスボールを用いて、体の凝りをほぐし心身をリラックスさせます。  
個々の体調によってペースを調整することも可能です。

みんなで楽しくメリハリ  
美らボディーメイク♪



## 2 対象区分・内容

区分：成人

教室名	内容	募集期間	実施期間	曜日	定員	場所	時間
美らボディメイク &ストレッチ	全身ストレッチ/各部位のトレーニング(自重・ジムニックゴムボール使用)/テニスボールを使っての筋肉のほぐし	9/4~ (定員になり次第終了)	10/17 ~ 12/26 (予備日含む)	月・木	限定 15名	コミュニ ティー センター	10:00~ 12:00

## 3 教室の日程 (カレンダー)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

■ 実施日

■ 予備日

- ①10/17 (木) ②10/21 (月) ③10/28 (月) ④10/31 (木) ⑤11/7 (木)  
⑥11/25 (月) ⑦11/28 (木) ⑧12/2 (月) ⑨12/5 (木) ⑩12/9 (月)

予備日 12/12 ~ 12/26 計4回

## 4 教室の概要について

- 講師は、五木田直子先生(フィットネスインストラクター)です。
- 全10回のコースとなっております。
- 天候等都合により日程を変更する場合があります。

私がみなさんの  
メリハリ美らボディー  
をつくります!!



※悪天候での延期決定は開講1時間前迄に判断致します。ご確認はホームページ、またはお電話にてお問い合わせ下さい。

※メール登録をされた方へは開講延期のお知らせなど教室の連絡事項を管理事務所より送信致します。

※メール登録をされる際はメールアドレスへ教室名と氏名を送信して下さい。メールフィルターの解除が必要です。

〈メールアドレス〉 [ounoyamaspokyou@yahoo.co.jp](mailto:ounoyamaspokyou@yahoo.co.jp)



〈QRコード〉

## 5 申し込みについて

- 受付時間9:00~20:00(火曜日定休日。但し、火曜が祝日の場合は開館し、翌平日が休館となります)
- 申込みは1人につき1枚となります。代理申込みは再度列に並び直しとなります。
- 65歳以上の方は申し込み時に年齢確認ができる証明証を提示して下さい。
- 所定の申込用紙に記名のうえ受講料(保険料込み)を添えて、直接、沖縄県立武道館受付にお申し込み下さい。  
(電話での申込み受付は行いません) ※申込後の受講料は返金出来ません。
- 開講を取りやめた場合のみ、返金を行います。

## 6 受講料について

・大人 4,500円 ・シルバー(65歳以上) 3,000円 (保険料込み※通院1日2,000円)

## 7 受講者の留意事項

- 受講に際して現在持病、あるいは通院されている方は事前に医師の診断を受けて下さい。
- お申込み時に緊急連絡先として身内の方の電話番号をご記入下さい。
- 受講中の傷害については、レク傷害保険で取り扱います。
- 運動にふさわしい服装で受講して下さい。
- 申込者が少数の場合は開講を取りやめることがあります。ご了承下さい。
- 携行品
  - ・運動着(ストレッチの効くもの)
  - ・ヨガマット(床が滑りやす為、必須)
  - ・フェイスタオル(体操で使用します)
  - ・飲み物等

ポスター、チラシ等に使用する為の写真を教室中に撮影する場合がございます。

## 8 連絡先

奥武山公園運営管理事務所(奥武山町52) 県立武道館内 電話098-858-2700 HP <http://ounoyama.jp>