

# 平成30年度指定管理者自主事業 「簡単！ストレッチ教室」開催要項

ストレッチポールを使ったストレッチ教室は、ポールの上で寝ることで、体を整え、ゆるめることができます。  
体の硬い人でも無理なく簡単に柔らかい体に！肩こりが改善され首周りが快適に！、猫背が改善し美しい姿勢に！を目的として開催します。

1 主催 (特非)佐久市体育協会

2 開講日 (全5回)

回数	月日	曜日	回数	月日	曜日
1	12月6日	木	4	1月10日	木
2	12月13日	木	5	1月17日	木
3	12月20日	木			

3 時間

午後6時30分～7時30分まで  
\*ただし、1回目のみ90分間教室で8時までとなります。

4 場所

佐久市総合体育館 2F 選手控室 (佐久市中込2939)

5 講師

アクネス佐久平 秋篠 薫

6 定員

15名

7 参加料

1,000円

8 申込期日

平成30年11月5日(月)から平成30年11月26日(月)

9 持ち物

運動できる服装、上履、ストレッチポール、ヨガマット

10 その他

スポーツ保険等には加入しませんので、自己判断で対応してください。

## 領収書

様

金 1,000 円

ただし、平成30年度指定管理者自主事業「簡単！ストレッチ教室」参加料として

領収印

特定非営利活動法人 佐久市体育協会

会長 伊坂 倉一

「簡単！ストレッチ教室」参加申込書

住所			
ふりがな			
氏名			
年齢	歳	性別	男 ・ 女
電話番号			

※18歳未満の方は保護者の承諾が必要です。

保護者氏名

⑩