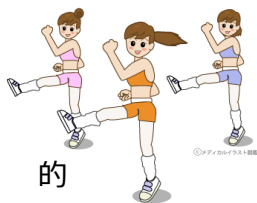
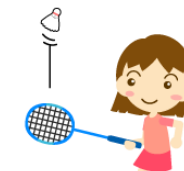


平成30年度 エンジョイ健康教室 《後期》

ぐんま県民カレッジ連携講座



目的 群馬県のスポーツ拠点施設で、
スポーツの楽しさと汗をかく爽やかさを
味わいながら、仲間の輪を広げましょう！！

講習内容 軽スポーツを中心に幅広い年齢層を対象としています。

会場 ALSOK ぐんま総合スポーツセンター
ぐんまアリーナ Aコート

対象者 一般県民どなたでも参加できます。



日時 平成30年12月5日(水)～平成31年2月22日(金)
各週 水・金曜日 9:30～11:00
13:30～15:00 詳細は右表です。

定員 各教室1回 30人程度

参加料 1回 500円(保険料・会場使用料・消費税)

申込受付 事前の申込は不要です。

当日会場で受付し、参加料をお支払いください。

その他 (1)上履き、タオル、飲料水は各自持参してください。

(2)教室で使用する用具は全て協会が用意します。

(3)問い合わせ先

(公財)群馬県スポーツ協会 スポーツ施設課

電話027-234-5555



月	日	9:30～11:00	13:30～15:00
12月	5日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	7日(金)	スローエアロビクス	ステップアップトレーニング
	12日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	14日(金)	スローエアロビクス	ステップアップトレーニング
	19日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	21日(金)	スローエアロビクス	ステップアップトレーニング
1月	9日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	11日(金)	スローエアロビクス	ステップアップトレーニング
	16日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	18日(金)	スローエアロビクス	ステップアップトレーニング
	23日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	25日(金)	スローエアロビクス	ステップアップトレーニング
	30日(水)	エクササイズボール	バドミントン
2月	1日(金)	スローエアロビクス	ステップアップトレーニング
	6日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	8日(金)	スローエアロビクス	ステップアップトレーニング
	13日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	15日(金)	スローエアロビクス	ステップアップトレーニング
	20日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	22日(金)	スローエアロビクス	ステップアップトレーニング

エクササイズボール (園城 朋子先生) バドミントン (桑原 三枝子先生)

スローエアロビクス (須田浩子先生) ステップアップトレーニング (柴崎ほずみ先生)