

## 「夏休み柔軟&トレーニング教室」参加者募集

～本気で柔軟性を手に入れよう～

柔軟とトレーニングに特化した教室を3回限定で行います。新体操選手は、あの柔軟性を手に入れるために、トレーニングに時間を費やしています。それは演技の練習以上のことも珍しくありません。皆さんも憧れの美しいポーズができるように集中して挑戦してみませんか？  
基本的に自重を使って負荷を掛けます。押されて泣き叫ぶようなことはありませんのでご安心を(^)/  
写真やメジャーなどを使って、成果が見えるようにしたと思っています。

日時 : 2021年8月3日、10日、17日 いずれも火曜日  
13:30～15:20

場所 : 月見の里学遊館 水玉プール フィットネスルーム

対象 : 小学1年生以上 希望があれば男子、大人も受け付けます。  
※今回は保護者見学ご遠慮ください。

定員 : 8名 ※2名から開催します。最小人数に達しなかった場合は中止とさせていただきます。

申込 : 専用申込用紙に必要事項を記入のうえお申し込み下さい。  
申込受付開始 2021年7月26日(月) 10:00～ 先着順で受け付けます。  
メールまたはショートメールにて下記の内容をお知らせください。返信いたします。  
申込書は当日参加費と一緒にご持参ください。

参加費 : 初回に3回分を集金いたします。

①法人クラブ生1人5,000円税込 ②法人外1人6,500円税込

※法人外の参加者は事故や怪我に備え、必ずスポーツ保険に各自ご加入下さい。(クラブ生は加入済)  
欠席の場合も返金はありません。ご了承ください。

服装 : 動きやすい服装(クラブ生はレオタード)、マスク

持ち物 : フィットネスブロック2個、テニスボール1個、タオル(トレーニング用に長いもの)  
飲み物、

NPO法人袋井アートスポーツ  
090-4193-8205 竹尾さやか

キリトリ

---

### 「夏休み柔軟&トレーニング教室」申込書

参加者氏名 \_\_\_\_\_ 学年 \_\_\_\_\_

連絡の取れる電話番号 \_\_\_\_\_

↓選んで○を付けてください

① 法人クラブ生1人5,000円税込

② 法人外1人6,500円税込