

# 姿勢改善 & 体幹トレーニング教室

体幹トレーニングやストレッチを取り入れながら正しい姿勢を身につけ、肩こり、腰痛などの予防や運動不足の解消、健康で疲れにくい身体を手に入れましょう！初心者の方、大歓迎です！



- 1 主 催 長野市
- 2 会場日時

会 場	期 日	曜 日	時 間
古牧体育館	10月1日、8日、15日、22日、29日 11月12日、19日、26日（計8回）	木	19:00~20:00

- 3 対 象 市内在住または在勤の方
- 4 定 員 15名（先着順）
- 5 参加料 3,200円  
**※お釣りの無いようにご協力をお願いいたします。**
- 6 指 導 員 長野市スポーツ教室指導員 村山 ふみ さん
- 7 申 込 9月24日(木)までにながの電子申請サービスで  
までお申し込みください。
- 8 支 払 10月1日(木)の18時40分から18時55分までに、会場にて参加料をお支払い  
ください。※教室開講前に徴収いたします。  
開講日にお越しになれない場合は、9月30日(水)までに、スポーツ課窓口にて  
参加料をお支払いください。
- 9 服 装 運動しやすい服装  
持 ち 物 床に敷くバスタオル又はヨガマット飲み物、タオル（汗拭き用）等
- 10 その他 教室終了後、参加者の皆さんで会場の清掃等をお願いいたします。



↑ 申し込み QR コード

## \* 教室参加注意事項 \*

- ① 都合により全ての教室をキャンセルする場合は、必ずスポーツ課へご連絡ください。
- ② 教室をお休みする場合は、連絡不要です。
- ③ 教室中はご自身の体力や体調に合わせ、決して無理をせず、運動後は十分に身体を休めてください。
- ④ 教室にご参加の皆様は「全国市長会市民総合賠償補償保険」が適用されます。教室中のケガが補償の対象となります。
- ⑤ 教室とは関係のない寄付または勧誘行為は、固く禁止します。
- ⑥ 参加中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載、放映権は主催者に属するものとします。