

令和5年度

阿寒町スポーツセンターの自主事業レッスン

NEW

カラダもココロも ゆるめるヨガ	高校生以上 水曜日 13:00~14:00 水曜日 17:00~18:00 スポーツセンター 2階	1レッスン 500円 8回チケット 3,500円 スポーツ安全保険加入料 3レッスン共通適用 令和6年3/31まで有効 C) 64歳以下 1,850円 B) 65歳以上 1,200円 指導者 グルスの杜あかん 境美穂
かんたんダンスコリオ ヒッツジャム	高校生以上 木曜日 12:00~13:00 スポーツセンターアリーナ	
脂肪燃焼エクササイズ ハックアウトワークス	高校生以上 土曜日 10:00~11:00 スポーツセンターアリーナ	
楽しく学ぶ キッズジャム	小中学生 土曜日 15:30~16:30 スポーツセンターアリーナ	月4回 月会費 1,000円 スポーツ安全保険加入料 800円 指導者 グルスの杜あかん 境美穂
色々な運動をするよ 放課後スポーツ くらぶ	小学生 木曜日 16:45~18:00 スポーツセンターアリーナ	月(最大) 1,000円 スポーツ安全保険加入料 800円 指導者 グルスの杜あかん スタッフ

- ・ レッスンに参加する際には体調管理に配慮し、持病がある方は医師とご相談の上お申込みください。
- ・ 運動しやすい服装で、上靴（ヨガは不要）、水など、タオル、ヨガマット、等をご用意ください。
- ・ レッスン参加には時間に余裕をもってご参加お願いいたします。
- ・ 大人レッスンに、保護観察が必要なお子様を連れてのご参加はご遠慮ください。
- ・ 天災、ウィルス感染防止等によりレッスンを中止する場合があります。
- ・ 会場、指導者の都合によりレッスンが中止、変更になる場合があります。
- ・ お申し込み時の個人情報は連絡やレッスンに関する目的以外には使用いたしません。
- ・ レッスンの様子等を撮影し、PRや報告などに使用する場合があります。ご都合が悪い方は事前にスタッフにお申し出ください。

見学自由です。申し込み用紙はスポーツセンターにあります。

詳細、ご質問等は、阿寒町スポーツセンター受付、またはお電話でお問合せください。

TEL 0154-66-3653

ホームページ <http://grus-akan.org>