

# 津市民スポーツ健康教室（春）

申込期間（応募者多数は抽選）  
4/1（月）～4/15（月）

【主催】特定非営利活動法人 津市スポーツ協会

【共催】津市スポーツ・メッセネットワーク 【後援】津市

【対象】津市内在住・在勤・在学の方

木曜日

## たのしいリズムフィットネスA・B

5/9（木）～7/11（木）【全10回】

① A 9:30～10:30

② B 10:45～11:45

※AとBは同じ講師・同じ内容です。

※抽選後の時間変更はご遠慮ください。

- 場 所 三重武道館 剣道場（北河路町19-1）
- 定 員 A・B各50名
- 受講料 6,000円
- 持ち物 室内シューズ、飲み物、タオル

軽快なリズムに合わせて歩きながら、肩や腕、指を動かします。ちょっとした頭の体操、脳トレもおりまぜていきます。楽しみながら健やかな身体づくりをめざしましょう。



金曜日

## ゆったりストレッチ

5/10（金）～7/12（金）【全10回】

③ 10:00～11:00

- 場 所 三重武道館 柔道場（北河路町19-1）
- 定 員 50名
- 受講料 6,000円
- 持ち物 ヨガマット等、飲み物、タオル

癒しの音楽の中、全身のストレッチをおこないます。リンパや足裏のツボも刺激してコリやむくみの解消もめざします。この機会にストレッチの習慣を身につけてみませんか。



火曜日

## キッズ・ジュニアチアダンス

5/7（火）～7/16（火）【全10回】

※6/11（火）はお休み

④ キッズ（年中～年長） 16:00～16:45

⑤ ジュニア（小学生） 17:00～17:45

- 場 所 サオリーナ フィットネススタジオ
- 定 員 キッズ・ジュニア各15名
- 受講料 6,000円 ※ポンポン代別途1,500円必要。
- 持ち物 室内シューズ、飲み物、タオル

チアダンスを通じて、基礎体力・リズム感・柔軟性を養いながら、仲間とひとつになることの大切さも身につけ、頑張る人を応援する思いやりのココロ「チア・スピリット」を育みます。



申込方法

①直接お申込	所定の申込書に必要事項を記載し、下記いずれかの窓口へご提出ください。 ・津市スポーツ協会（〒514-0056 津市北河路町19-1 津市産業・スポーツセンター内メッセイング・みえ1階） ・津市スポーツ振興課（〒514-0056 津市北河路町19-1 津市産業・スポーツセンター内メッセイング・みえ2階） ・津市久居体育館（〒514-1113 津市久居野村町887-1） ・各総合支所地域振興課（久居、河芸、芸濃、美里、安濃、香良洲、一志、白山、美杉）
②FAXにて	所定の申込書に必要事項を記載し、FAX:059-273-5588へ送信してください。
③E-mailにて	津市スポーツ協会ホームページから、所定の申込用紙をダウンロードし、mail.tsuspokyo@gmail.comへお申込みください。



お問合せ先



特定非営利活動法人 津市スポーツ協会

〒514-0056 津市北河路町19番地1 メッセウイング・みえ1階  
電話 059-273-5522 FAX 059-273-5588

業務時間 平日8:30～17:15  
土日祝日はお休みです。

津市スポーツ協会

検索

