

ちょこっと運動タイム

《月曜日開催(□:エアロビクス □:講師)》

※会場の都合や感染症などにより、変更又は中止となる場合がございます。

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|----|
| 4月 | 15 | 22 | 10月 | 7 | 21 | 28 | | | |
| 5月 | 13 | 20 | 27 | 11月 | 11 | 18 | 25 | | |
| 6月 | 3 | 10 | 17 | 24 | 12月 | 2 | 9 | 16 | 23 |
| 7月 | 1 | 8 | 22 | 29 | 1月 | 20 | 27 | | |
| 8月 | 5 | 26 | 2月 | 3 | 10 | 17 | | | |
| 9月 | 2 | 9 | 3月 | 3 | 10 | | | | |

*内容 エアロビクス・講師による運動指導(内容は下記参照)

*場所 エア・ウォーターアリーナ松本 2階 サブアリーナ

総合体育館の愛称が「エア・ウォーターアリーナ松本」になりました。

※本郷体育館(5/27、6/3、10/21、10/28、11/18)

*時間 午前10時30分～11時30分

※10時20分開場、終了後の片付けにご協力ください。

*対象者 18歳以上の市民

*参加費 無料

*申込み 不要 各回に直接会場までお越しください。

(初回参加時に、ご連絡先等のご記入をお願いします。)

*その他 市で全国市長会市民総合賠償保険に加入いたしますが、それ以外に必要な方は、各自で保険に加入してください。

*講師運動指導内容(予定)

| | 内容 | | 内容 |
|-------|--------|--------|----------|
| 4月15日 | 練功十八法 | 11月11日 | 筋トレ |
| 5月13日 | ウォーキング | 11月25日 | フラダンス |
| 6月24日 | フラダンス | 2月3日 | ボクササイズ |
| 7月8日 | 練功十八法 | 2月17日 | スロージョギング |
| 9月2日 | フラダンス | 3月10日 | 筋トレ |



松本市スポーツ事業推進課 電話 45-9511

この紙は、市役所で発生した使用済古紙を製紙機で再生したものです。