

# 多賀町社会体育施設 成人教室プログラム

◆ご不明な点は、海洋センター窓口までお問い合わせ下さい。 ※対象:高校生以上

曜日	時間	教室名	レッスン内容
木曜日	10:00~ 10:45	カラダメンテ	肩甲骨(肩関節)・股関節をやわらかくし インナーマッスル(姿勢の保持や動作をサポートする ための大事な筋肉)を鍛えます。 自分の身体の硬さや左右差、苦手な動作・姿勢に 気づき、意識しながら体を動かしましょう。
	11:00~ 11:45	健康体操	無理なく、~しながらできる運動(ながら運動) を取り入れ、健康維持、体カアップ、 元気な体づくりを図ります。

- ◇成人教室は、多賀町B&G海洋センター2階トレーニングルームにて開催しております。
- ◇持ち物等、詳細は、申込時にお問い合わせ下さい。
- ◇回数券の紛失、破損、汚損等、いかなる場合も返金、再発行が出来ません。

**子ども教室会員さん随時募集中!!**

\*陸上 火曜日 18:00~19:00

\*プレスポ 水曜日 16:30~17:30

入会金、年会費  
一切なし!!

**成人教室会員さん  
随時募集中!!**

## ☆ 成人教室受講の流れ ☆

- ① 窓口にて、「入会申込書」に記入  
「入会申込書」に、簡単な必要事項を記入!
- ② 回数券の購入  
「入会申込書」に記入後、窓口にて回数券を購入!

回数券(5枚綴り)有効期限6ヶ月  
¥3,300(税込)

- ③ レッスン受講  
お好きな成人教室をお選び下さい。  
レッスン毎に、講師に回数券をお渡し頂くチケット制!

\*有効期限内であれば、すべての教室を  
いつでも受講できます!(予約不要)

※回数券を2回目以降購入される際、書類の記入は一切ありません。