

Ama-Spo club は、気軽に参加いただけるスポーツ教室です。スポーツ未経験の方、スポーツが苦手な方、スポーツを始めてみたい方、大歓迎です。楽しみながらスポーツを始めてみませんか？
ご自身の都合にあわせて、好きな曜日に、興味のある教室へご参加ください。



火曜日	午前 10：10～11：40	やさしい体幹トレーニングA	●講師：山下洋介先生
水曜日	午前 10：10～11：40	やさしいリズム体操	●講師：若松由美先生
水曜日	午後 13：15～14：45	やさしい体幹トレーニングB	●講師：山下洋介先生
木曜日	午前 10：10～11：40	ヨガ教室	●講師：松本麻美先生
木曜日	午後 13：15～14：45	初心者向けフラダンス教室	●講師：石田智子先生
金曜日	午前 10：10～11：40	コンディショニング	●講師：山下真美先生

初回無料

1 教室 1 回
500 円
(税込み)

- 参加資格：18 歳以上

●会場：天草市民センター 展示ホールほか

●準備物：飲み物・タオル・室内シューズ・着替えなど
- お試し参加について
- 各教室、初めて参加される方の受講料は無料です。
開講日を電話確認のうえご参加ください。
- 入会方法
- 天草市スポーツ協会備え付けの申込書にご記入のうえ、お申込みください。
スポーツ安全保険 年間【64 歳以下 1,850 円 65 歳以上 1,200 円】
入会后、Ama-Spo club 会員カードを発行いたします。
- 参加費
- 全教室 1 回 500 円 （受講前に徴収します。）
- 集合場所/時間
- 受講開始時間の 10 分前までに市民センターロビーへご集合ください。
受付後、会場へご案内いたします。
- その他
- 会員には、月予定表を配布しますので、ご確認のうえご参加ください。

●毎回、受講前に 500 円徴収します。同時に、会員カードもご提示ください。

●各教室へのご参加は先着順となっています。初めて受講される場合は、必ず、電話で開催日・定員数をご確認のうえご参加ください。