

令和6年度

フレッシュ体操教室



- 日時 4月～通年 令和6年度 日程50回
毎週火曜日 午前10時～午前11時

4月	2. 9. 16. 23. 30	8月	6. 13. 20. 27	12月	3. 10. 17. 24
5月	7. 14. 21. 28	9月	3. 10. 17. 24	1月	7. 14. 21. 28
6月	4. 11. 18. 25	10月	1. 8. 15. 22. 29	2月	4. 11. 18. 25
7月	2. 9. 16. 23	11月	5. 12. 19. 26	3月	4. 11. 18. 25

※注 青字の日 剣道場

- 場所 アテナ工業アリーナ 武道場(柔道側) 
- 講師 長尾 宏 氏
- 持ち物 ヨガマット、タオル、水分補給用飲み物
- 諸注意 武道場での水分補給以外の飲食は出来ません。
- 受講料 月額 2,000円
通年募集しておりますので、お知り合いの方にもお声をお掛け下さい。



- 内容 体操→ラダーステップ→体操2

* ラダーステップ
ラダー(梯子に似たもの)を用いて、ステップ(足の運び)の運動

* 体操2 (内容は月替わりです)

4月	コーディネーショントレーニング	10月	コーディネーショントレーニング
5月	コーディネーショントレーニング	11月	コーディネーショントレーニング
6月	体幹トレーニング	12月	体幹トレーニング
7月	体幹トレーニング	1月	体幹トレーニング
8月	ボール運動	2月	ボール&リズム
9月	ボール運動	3月	ボール&リズム



- 傷害保険
1. 入院日額 1,500円(180日限度)
 2. 通院日額 1,000円(90日限度)
 3. 死亡・後遺障害保険金額 3,300千円

傷害事故が発生した場合、傷害者の住所、氏名、年齢、電話番号、事故日、事故現場、事故状況、医療機関名を事故発生後30日以内に、本人または代理人の方が、お知らせください。

また、病院等の領収書及び診察券を保険請求手続き完了まで、大切に保管してください。

保険連絡先 亀山保険事務所 関市小屋名991-1
TEL:(0575)28-2768

一般財団法人 関市スポーツ協会
TEL 0575-23-8525