

主催：天草市・一般社団法人 天草市スポーツ協会

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	●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 1:15~2:45	ヨガ教室	●講師：松本麻美先生
木曜日	午前 10:10~11:40	ベリーダンス	●講師：松本麻美先生
木曜日	午後 1:15~2:45	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



- 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。