

# 城北 ソロラテンエクササイズ体験会

## 開催要項

仕事や家事のストレス解消・シェイプアップに！  
ラテンエクササイズを試してみませんか？

(※エクササイズは軽装+ソロ(一人)で実施します。)

会場：静岡市城北運動場 2階多目的室

日時：7月 月曜19時～20時 全4回(下記カレンダーの  )



2023		7					July	
日	月	火	水	木	金	土		
						1		
2	3	4	5	6	7	8		
9	10	11	12	13	14	15		
16	17	18	19	20	21	22		
23	24	25	26	27	28	29		
30	31							



## ラテンエクササイズとは？

- ★ラテン音楽に合わせてステップを踏むエクササイズです！
- ★美姿勢・美脚、美ヒップを作るヒップスイングをたくさん取り入れます！
- ★シェイプアップしたい方や女子力アップしたい方におすすめ！
- ★ラテン音楽を聴くと、元気が湧いてストレス発散になりますよ♪
- ★初心者の方、大歓迎です！もちろん男性も！

お問い合わせ・申込先

〒420-0885 静岡市葵区大岩町1-20  
TEL:054-248-9416 城北運動場

有度山総合公園運動施設・城北運動場・長崎新田スポーツ広場

検索

# 城北運動場 ソロラテンエクササイズ

## 参加案内

### ★ 教室概要

講師： **岡村 千春**

先生より： 初めての方でも安心して受講して下さい♪  
音楽のリズムに合わせて、楽しく一緒にエクササイズしましょう♪

★ 対象 ： 18歳以上の一般（男女）

★ 服装 ： 動きやすい服装、室内用運動シューズ（ダンスシューズでも可）  
※ダンスシューズをご使用の場合は、ヒールカバーを装着してください。

★ 申込み： 城北運動場窓口に、直接「**申込書**」を提出してください。

**6月12日（月）18:30～** 申込受付開始

申込書に**参加希望日**を記入して下さい。

参加料は**レッスン当日**にお支払い下さい。

★ 定員 ： 各回8名（申込順となります）

★ 参加料： 1回500円（保険料込み）

★ 体調管理について： 運動制限や持病をお持ちの方は、**医師の許可**のもとご参加下さい。  
また、受講中気分がすぐれない場合は、直ちに担当講師にお申し出下さい。

★ 教室中止について： 施設・または講師の都合により教室を中止することがあります。  
その際、当施設HP「**本日の施設状況**」にてお知らせします。  
※ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせください。

★ 返金について ： 参加費の返金はできませんので、ご了承の程お願い致します。

★ マスクの着用について ： マスクの着用に関しては、参加者個人の判断となります。

★ 施設への案内 ： 施設への入場は、**西側出入口（麻機街道側）**をご利用願います。  
南出入口（城北公園側）は、日没後に施錠します。  
徒歩の方は通行可能です。  
レッスン前にお支払いを済ませ、19時までに会場にお入り下さい。

