

2023年度 第4期(1~3月)

ゆったりストレッチ



普段あまり使われていない部位を動かして、体の緊張をほぐす事を中心に行います。スムーズな動作を獲得し身体の可動域を広げ、柔軟性を高める事で日常生活やトレーニングにより良い効果が発揮されます。

◆ 開催日時 金曜日

1月から定員を増やしています

時間	開催日					定員	最少実施人数
10:45~11:45	1月	12	19	26		40名	9名
	2月	2	9	16			
	3月	1	8	15	22		

- ◆ 料 金 10回/期 6,200円 (税込み)
- ◆ 対 象 16歳以上
- ◆ 会 場 多目的室
- ◆ 持 ち 物 運動しやすい服装、タオル、水分補給できるもの
ヨガマット

- ・現在教室にご入会の方は継続優先申込みができます。12月20日までにご入金手続きをお願いします。
- ・12月20日までに新規でお申込みをいただいた方は、定員を超えた場合のみ抽選対象となります。
- ・抽選は12月21日の午後に、当事業体にて厳正に実施します。
- ・当落の連絡は、新規でお申込みをいただいたお客様全員に、お電話にて連絡いたします。
(「申込書」の「電話番号」にご記入いただいた番号への連絡となります)
- ・当選された場合は、当選後に所定のお手続の上、お申し込みください。
- ・12月21日以降、定員に空きがある場合は先着順で受付いたします。

LINE公式アカウントはじめました!
↓ お友達登録はこちら!

四條畷市立市民総合体育館
四條畷市西中野一丁目3番6号

教室体験受付中!



『お名前』と『教室名』を送ってください!
但し、入会・体験希望については、LINEでの受付はできません。
電話・窓口までお問い合わせください!

指定管理者: 四條畷市スポーツ commons

● お問い合わせは・・・ 072-862-0111

【入会に関する注意事項】

- 入金後の教室受講料の返金は、如何なる理由においても無いことを了承した上で申し込みます。
- 教室参加に際し、現在医師から運動を禁止されていないことを前提として、当日の体調には万全を期し、自己の責任において利用いたします。妊娠時は教室参加ができないことを確認した上で申し込みます。
- 如何なる理由においても参加の譲渡はできないことを了承した上で申し込みます。
- 建物・備品等に損害を与えたり、紛失した場合は、修理及び購入にかかる実費を賠償していただきます。
- 教室開催中、お休みをされましても振替はございません。ご了承ください。
- お子様のご同伴は他の方へのご迷惑となりますのでご遠慮ください。(大人教室のみ)
- 体育館は土足禁止です。必ず室内用シューズ(スリッパ)を各自でご用意ください。
- 体調のすぐれない方は、ご参加をお控えください。
- 手洗い・換気等のコロナ感染予防対策にご協力をお願いします。

東部大阪に暴風警報発令時の教室の開催について

確認時間	気象情報	体育館の教室の有無
午前7時	警報発令中	午前中の教室中止
	警報解除	午前中の教室予定通り開催
午前9時	警報発令中	午前中の教室中止
	警報解除	午前中の教室中止
午後0時	警報発令中	午後5時までの教室中止
	警報解除	午後5時までの教室予定通り開催
午後5時	警報発令中	午後9時30分までの教室中止
	警報解除	午後5時以降の教室予定通り開催

四條畷市立市民総合体育館 サン・アリーナ25

〒575-0055

四條畷市西中野一丁目3番6号 TEL:072-862-0111

FAX:072-862-0460

時間 : 9:00 ~ 21:30 (支払い窓口は20:00まで)

休館日 : 毎月末日(土・日の場合は直前の平日) ・ 年末年始

指定管理者 : 四條畷市スポーツコモンズ

代表企業 : グローブシップ株式会社

構成企業 : ゼット株式会社