

## エアロダンスサイズ教室の参加者募集及び開催について

エアロビクスやダンスの要素を取り入れて、音楽に合わせて身体全体を大きくのびやかに動かし、脂肪燃焼、生活習慣病の症状改善を目指しましょう。

※スポーツ課では初めての「託児付き」教室を開催します。

1. 日時 令和3年9月13日、27日、10月11日、25日、11月8日  
隔週月曜日（全5回） 午前10時～11時
2. 会場 駅前交流テラスすわっチャオ（アーク諏訪3階）
3. 講師 ラヴィフィットネスコミュニティより派遣
4. 対象 諏訪市在住、在勤、在学の方
5. 定員 託児なし30名、**託児付き5名**（どちらも先着順）  
※託児は、1歳から未就学児までのお子さんをお預かりします。
6. 参加料 1,200円（教室初回に集金、託児料金も含む）
7. 持ち物 運動のできる服装、上履き（運動のできる靴）、水分補給の飲み物、  
ヨガマットまたは大きめのタオル（ストレッチの際に使用）
8. 申込み 8月2日（月）～26日（木）まで受付  
電話または、市ホームページから申込み
9. その他 新型コロナウイルス感染症予防対策を講じて開催します。状況によっては中止となる可能性がありますので、ご理解をお願いします。



〒392-8511 長野県諏訪市高島 1-22-30  
長野県 諏訪市 教育委員会事務局  
スポーツ課 スポーツ振興係  
（担当）奥野夏実  
電 話 0266-57-2811  
FAX 0266-57-2813  
メール sports@city.suwa.lg.jp



♪エアロビクス♪ × ♪ダンス♪

# エアロダンスサイズ教室



音楽に合わせて身体全体を大きく、のびやかに動かして、脂肪燃焼、生活習慣病の症状改善を目指そう！

9/13  
(月)

9/27  
(月)

10/11  
(月)

10/25  
(月)

11/8  
(月)

隔週月曜日 (全5回)  
午前10時~11時

In 駅前交流テラスすわっチャオ (アーク諏訪3階)

★定員 託児なし30名、託児付き5名 (どちらも先着順)

★対象 市内在住・在勤・在学の方

★参加料 1,200円

★申込み 8月2日(月)~8月26日(木)まで受付

①市スポーツ課(0266-57-2811)へ電話で申し込み

②市ホームページ(右のQRコード)からネットで申し込み

★その他 新型コロナウイルス感染症対策を講じて開催します。

状況によっては、中止となる可能性もあります。



家事や育児からはなれて、**ジブン時間**を。

▶子育て応援▶!

「託児付き」教室を開催します!

初開催

- ①この教室では、1歳~未就学児までのお子さんをお預かりします。
- ②託児費用は、無料(教室参加料のみ)です。
- ③託児は、すわ子育て支援ネットワーク“ぷりん”へ依頼します。
- ④託児時間は、「教室前後の各15分+教室1時間」です。
- ⑤お子さんへの飲食物等の提供は行いません。  
ただし、保護者をご用意した物に限り、提供します。
- ⑥お子さんの持ち物には、すべて記名をお願いします。

