

令和8年度市民スポーツ教室「夏のシェイプアップトレーニング教室」実施要項

1 目的

市民の方々に運動する場を提供し、運動不足の解消及び体力の維持向上を図る。

2 実施日時等

| 年 | 月 日 | 回 数 | 時 間 | 実施場所 |
|------|----------|-----|-------------------|------------------------|
| 令和8年 | 6月15日(月) | 全3回 | 午後7時 ～ 午後9時 | いわき市立 総合体育館 大体育館 |
| | 6月22日(月) | | | |
| | 6月29日(月) | | | |

3 実施内容 ストレッチング、エアロビクス、トランポリン

4 対 象 本市在住の小学生以上の方

5 定 員 100名

6 講 師 ・斉藤 英美 (ストレッチング) ・木田 佳子 (エアロビクス)
 ・いわき市トランポリン協会指導員 (トランポリン)

7 参加費 無 料

8 申込み

(1) スマートフォン、パソコンからお申し込みの方

下記の申請フォームからお申し込みください。

【QRコード】



【URL】

<https://logoform.jp/form/NczP/1532547>

(2) メールまたは郵送、FAXでお申し込みの方

申請内容を任意の様式に記載のうえ、下記までお申し込みください。

【申請内容】

- ① 教室名 ②氏名（ふりがな） ③住所 ④電話番号
- ⑤メールアドレス

【送付先】

メール spo@city.iwaki.lg.jp

住 所 〒970-8686 いわき市平字梅本 21 番地
観光文化スポーツ部 スポーツ振興課 宛

F A X 0246-22-1285

9 申込期間

令和8年6月1日（月）～6月12日（金）

- ※ 申込は先着順となります。
- ※ 申込者には参加の可否を連絡します。

10 その他

- (1) 運動のできる服装で参加ください。
- (2) 室内用シューズ、飲み物、ヨガマット等を持参ください。
※ ヨガマットは貸出も可能ですが、数に限りがございます。
- (3) 教室参加中のけが等については、一定の要件のもと、全国市長会市民総合賠償補償保険が適用されます。