

やさしいエアロビクス&ストレッチ教室

(財)呉市体育振興財団



- 目的 (1) エアロビクスの楽しさ・厳しさを身につけ、日常生活に役立たせる。
(2) 身体を引き締めるダイエット効果を図り、健康維持に努める。
(3) 基礎的な技術を身につけ生涯スポーツの基礎とする。

1. 対象 18歳以上 各50名
2. 期日

7月	13日(金)	20日(金)	27日(金)		
8月	3日(金)	10日(金)	17日(金)	24日(金)	31日(金)
9月	7日(金)	14日(金)			

毎週金曜日 A 9:30~11:00

B 11:00~12:30

3. 場所 オークアリーナ (サブアリーナ)
4. 参加費 3,500円
5. 指導者 中井千恵エアロビクスダンススタジオ 指導員
6. 申込 **5月12日(土)~6月30日(土)**までにオークアリーナへ。
(電話 74-0909) 申込多数の時は抽選とします。重複申し込み可。
※ 受講手続きは、**申込通知決定日以後から教室開講前日まで**にお願いします。
7. その他 (1) 運動のできる服装と底の厚い室内シューズを用意して下さい。
(2) 必要な方は、タオルと飲み物(キャップ付)を用意して下さい。
(3) 参加者はスポーツ傷害保険に加入します。

問い合わせ先 〒737-0141 呉市広大新開1-7-1
オークアリーナ 電話 74-0909