

ボール&フィットネス教室（29年度第1回）

公益財団法人 呉市体育振興財団

バランスボールは、年齢や性別を問わず誰でも参加できるエクササイズです。
柔軟性やバランス感覚・調整力が向上します。遊び感覚で体力づくりを行います。

- 目的
- ・ 無理のない正しい運動法を身につけます。
 - ・ 有酸素運動, 筋力強化運動により体力の向上と健康維持増進を図ります。
 - ・ 生涯スポーツに必要な基礎的な技術を身につけます。

1. 対象 18歳以上の男女 25名（新規受講者優先）

2. 期 日

4月	18日(火)	25日(火)	☆	☆
5月	9日(火)	16日(火)	23日(火)	30日(火)
6月	6日(火)	13日(火)	27日(火)	☆
7月	4日(火)	11日(火)	18日(火)	☆

火曜日 12回 11:45～13:15

3. 場所 呉市体育館 サブコート

4. 参加費 4,800円

5. 講師 フィットネスプロジェクトエー 天方 さゆみ

6. 申込 平成29年3月21日(火)～31日(金)の9時～17時まで受付けます。

※申込み多数の場合は抽選です。

呉市体育館（電話25-3475）へお申込みください。

7. その他 (1) 運動のできる服装を用意してください。

(2) 呉市体育館（サブコート）に10分前までに集合してください。

(3) 参加者はスポーツ傷害保険に加入します。

問合せ先 〒737-0051 呉市中央4-1-1 呉市体育館

電話 0823-25-3475

