

## 女性ソフトエアロビクス教室（29年度第1回）

公益財団法人 呉市体育振興財団

### 目 的

- (1) エアロビクスの楽しさを知ります。
- (2) 体力の向上と健康維持増進を図ります。
- (3) 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歳以上の女性 25名（新規受講者優先）
2. 期 日

	月曜日コース		金曜日コース	
	月	日	日	日
4月	24日	☆	21日	28日
5月	1日	8日	12日	19日
	22日	29日	26日	☆
6月	5日	12日	2日	9日
	19日	26日	16日	23日
	☆	☆	30日	☆
7月	3日	☆	☆	☆

月曜日・金曜日 各10回 重複参加可 19:00～20:30

3. 場 所 呉市体育館（サブコート）
4. 参加費 1コース3,500円 ・ 2コース7,000円  
※体験参加：1回500円（1人3回まで、各日先着10名）
5. 講 師 中井千恵エアロビクダンスタジオ 指導員
6. 申 込 平成29年3月21日（火）～3月31日（金）の9時～17時まで受け付けます。  
※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) 運動のできる服装と室内シューズを用意してください。  
(2) 呉市体育館（サブコート）に18時50分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。  
(4) 参加者が10名以下の場合は中止することがあります。

問合せ先 〒737-0051 呉市中央4-1-1 呉市体育館

電話 0823-25-3475