

# 平成30年度第3回カーディオ・ピラティス教室

公益財団法人呉市体育振興財団

年齢を問わず、誰でも参加できるエクササイズ『カーディオ・ピラティス』  
カーディオ＝有酸素運動＋ピラティスを交互に行います。  
ピラティスで深層筋を強化し、有酸素運動で脂肪燃焼し生活習慣病の予防  
改善をします。

1. 目的 (1)呼吸を意識した動きにフォーカスしながら全身の筋強化・柔軟性・バランス能力を高めます。  
(2)特に体幹部(コアマッスル)に焦点を当て、体を安定させる力を身につけます。  
(3)姿勢の改善心肺持久力の向上を目指します。

2. 対象・定員 18歳以上 35名

3. 実施日時 毎週木曜日 13:00～14:30 (10回)

9月	27日			
10月	4日	11日	18日	
11月	8日	15日	22日	29日
12月	6日	13日		

4. 場所 呉市総合体育館オークアリーナ (サブアリーナ)

5. 参加費 3,500円

6. 指導者 健康運動指導士 荘野 やよみ指導員

7. 申込 (1)8月30日(木)～9月8日(土)17:00までにオークアリーナ(電話 74-0909)へ。  
(2)申込みが定員を超えた時は抽選とします。  
**(3)支払手続きは、9月11日から9月21日までをお願いします**  
**(4)支払期間内に、手続きのない場合は、キャンセルとなります**

8. 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)参加者はスポーツ傷害保険に加入しています。  
(3)納入した参加費は、払戻はいたしません。

問合せ先:(公財)呉市体育振興財団 (オークアリーナ)

〒737-0141 呉市広大新開1-7-1

Tel(0823)74-0909

»

•  
,  
•