



ボール&フィットネス教室（30年度②）



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

8月	☆	☆	☆	28日(火)	
9月	4日(火)	11日(火)	18日(火)	25日(火)	

火曜日 5回 11:45~13:15

3. 場所 呉市二河野球場 会議室

4. 参加費 2,000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30年8月3日（金）～8月16日（木）17時までに直接またはお電話で
呉市スポーツ会館(☎22-1264)へお申込みください。

※申込み多数の場合は抽選です。（抽選日8月17日(金)10時～）

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) 呉市二河野球場会議室に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。
 - (4) 参加者が10名以下の場合には中止することがあります。



問合せ先 呉市スポーツ会館
〒737-0818 呉市二河町1-8
☎ 0823-22-1264

