

平成30年度第3回やさしいエアロビクス&ストレッチ教室

公益財団法人呉市体育振興財団

1. 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。

2. 対象・定員 18歳以上 各75名 (各12回)

3. 実施日時 毎週金曜日 A9:30~11:00 B11:00~12:30

12月	14日	21日		
1月	11日	18日	25日	
2月	1日	8日	15日	22日
3月	1日	8日	15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 4,200円

6. 指導者 中井千恵エアロビクスダンススタジオ 指導員

7. 申込 (1) 11月15日(木)~11月25日(日)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。重複申し込み可
(3) 支払手続きは、11月28日から12月7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) 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ています。
(4) 納入した参加費は払い戻しは、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