

平成31年度第1回エアロビクス教室

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) 体力の向上と、健康維持を図る。
(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35名

3. 実施日時 毎週 水・金曜日 19:00~20:30 (各コース10回)

コース	4月	5月	6月	7月
水曜日 コース	3日	8日	5日	3日
	24日	22日	12日	10日
		29日	26日	
金曜日 コース	5日	10日	7日	5日
	12日	17日	14日	
	19日	24日	21日	

4. 場所 オークアリーナ(サブアリーナ)

5. 参加費 3,500円(各コース)

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) 3月1日(金)~3月11日(月)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) 支払期間は、3月15日から3月25日までにお願ひします。
(4) 支払期間内に、支払いのない場合は、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) 納入した参加料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