

平成31年度第1回バランストレーニング教室

公益財団法人呉市体育振興財団

体力に自信のない方や膝、腰に不安があり筋力をつけたい方もバランスボール等を利用しながら無理のない運動内容で筋力・筋持久力を維持するとともにバランス能力の衰えを防ぐための正しい運動法を習得しましょう。

1. 目的 (1) 無理のない正しい運動法を身につける。
(2) 機能的動作能力、バランス感覚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 18歳以上 35名

3. 実施日時 毎週水曜日 13:30~15:00(10回)

4月	3日	10日	24日	
5月	8日	22日	29日	
6月	5日	12日		
7月	10日	24日		

4. 場所 オークアリーナ(武道場)

5. 参加費 3,500円

6. 指導者 JSAインストラクター 山田 文香 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。
(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