

平成31年度第1回ソフトエアロビクス教室

公益財団法人呉市体育振興財団

1. 目的 (1) 簡単なエアロビクスの動きでダイエット効果を図り、健康維持に努める。
(2) 体を動かし汗をかくことの喜びを知り、ストレスの解消に努める。
(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 18歳以上 60名

3. 実施日 毎週 月曜日 10:00~11:30 (12回)

コース	4月	5月	6月	7月
月曜日 コース	1日	13日	3日	1日
	8日	20日	10日	
	15日	27日	17日	
	22日		24日	

4. 場所 オークアリーナ(サブアリーナ)

5. 参加費 4,200円

6. 指導者 JWI公認インストラクター 高田 さおり指導員

7. 申込 (1)3月1日(金)~3月10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。

(3)支払期間は、3月11日から3月21日までをお願いします。

(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