

# 平成31年度第1回キックボクシング・エクササイズ教室

公益財団法人呉市体育振興財団

1. 目的 (1)ストレッチ, エアロビクス, 筋コンディショニングの運動の要素を身につけ日常生活に役立たせる。  
(2)呼吸法等を身につけ心肺機能, 体力の向上を図り、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 50名

3. 実施日時 毎週木曜日 19:00~20:30 (10回)

4月	4日	11日	18日	25日
5月	9日	16日	23日	30日
6月	6日	13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 3,500円

6. 指導者 健康運動指導士 荘野 やよみ指導員

7. 申込 (1)2月22日(金)~3月4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7日から3月17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