

平成31年度第1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 (14回)

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

4月	5日	12日	19日	26日	
5月	10日	17日	24日	31日	
6月	14日	21日	28日		
7月	5日	12日	19日		

4. 場所 オークアリーナ (サブアリーナ)

5. 参加費 4,900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) 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) 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