

平成31年度第1回トータルトレーニング教室

公益財団法人呉市体育振興財団

オークアリーナにある施設の器具(エアロバイク、有酸素マシン等)を利用しながら無理のない運動内容のプログラムで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)有酸素運動、運動機能強化により体力向上を図る。
(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18名

3. 実施日時 毎週水曜日 A 9:30~11:00 B11:00~12:30(各12回)

4月	3日	10日	24日	
5月	8日	22日	29日	
6月	5日	12日	26日	
7月	3日	10日	24日	

4. 場所 オークアリーナ(トレーニングルーム)

5. 参加費 6,000円

6. 指導者 健康運動指導士 荘野 やよみ指導員

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13日から3月23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。
(4)参加者が少人数の場合、教室を中止することがあります。

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