

第4回 女性エアロビクス&ストレッチ教室

公益財団法人 呉市体育振興財団

1. 目的
- ・エアロビクスの楽しさを知ります。
 - ・体力の向上と健康維持増進を図ります。
 - ・生涯スポーツに必要な基礎的技術を身につけます。

2. 対象 18歳以上の女性 25名（新規受講者優先）

3. 日程 金曜日 19:00～20:30 全10回

1月	8日	15日	22日	29日
2月	5日	12日	19日	26日
3月	5日	12日	19日 (予備日)	☆

4. 場所 IHIアリーナ呉（呉市体育館）サブコート

5. 参加費 4,000円
※体験1回500円（1人3回まで）

6. 講師 中井千恵エアロビックダンススタジオ指導員

7. 申込 12月2日(水)～12月11日(金)17時までに直接又は電話でIHIアリーナ呉へ。
※定員を超えた場合は抽選。(抽選日:12月11日 17時～)

8. 支払 12月13日(日)～12月22日(火)の20時まで。

9. その他
- (1) 運動のできる服装と室内シューズを用意してください。
 - (2) サブコートに10分前までに集合してください。
 - (3) 参加者はスポーツ障害保険に加入します。
 - (4) 参加者が10名以下の場合には中止することがあります。

【お問合せ】 IHIアリーナ呉（呉市体育館）

〒737-0051 呉市中央4-1-1

☎ 0823-25-3475