

# 第4回 ボール&フィットネス教室

公益財団法人 呉市体育振興財団

バランスボールは、年齢や性別を問わず誰でも参加できるエクササイズです。  
柔軟性やバランス感覚・調整力が向上します。遊び感覚で体力づくりを行います。

1. 目的
- ・無理のない正しい運動法を身につけます。
  - ・有酸素運動、筋力強化運動により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な技術を身につけます。

2. 対象 18歳以上の男女 25名（新規受講者優先）

3. 日程 火曜日 11:45 ~ 13:15 全11回

1月	5日	12日	19日	26日	☆
2月	2日	9日	16日	☆	☆
3月	2日	9日	16日	23日	30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 4,400円

6. 講師 フィットネスプロジェクトエー 天方 さゆみ

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) 参加者はスポーツ傷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