

令和3年度 第2回 ヨガストレッチ&かんたん体操教室

(公財)呉市体育振興財団

1. 目的 (1) ボールを使った簡単なウォーミングアップで体を温めます。
(2) 懐かしの曲に誰でもできる簡単な動きを組み合わせ、楽しく体を動かします。
(3) ゆったりとした呼吸とヨガのポーズを通して、体を気持ちよくストレッチすると同時に、衰えやすいインナーマッスルも鍛えられます。

2. 対象・定員 18歳以上 50名

3. 実施日 水曜日 10:00~11:30 (11回)

8月	4日	11日	25日	
9月	1日	8日	22日	29日
10月	6日	13日	27日	
11月	10日			

予備日:11/24

4. 場所 呉市総合体育館シシンヨーオークアリーナ(サブアリーナ)

5. 参加費 4,400円

6. 指導者 JWI公認インストラクター 高田 さおり指導員

7. 申込 (1)6月23日(水)~7月2日(金)17:00までにシシンヨーオークアリーナへ。
(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、7月7日(水)~7月16日(金)までをお願いします。
(4)支払期間中手続きのない場合は、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)申し込みが少人数の場合には、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 (シシンヨーオークアリーナ)
〒737-0141 呉市広大新開1-7-1
TEL(0823)74-0909