

令和3年度 第2回 キックボクシング・エクササイズ教室

9/9改訂

(公財)呉市体育振興財団

1. 目的 (1)ストレッチ, エアロビクス, 筋コンディショニングの運動の要素を身につけ日常生活に役立たせる。
(2)呼吸法等を身につけ心肺機能, 体力の向上を図り、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 50名
3. 実施日時 毎週木曜日 19:00~20:30 (10回)
(※8月19日、9月2日、9月9日、9月16日、9月30日は、18:30~20:00)

8月	19日 18:30~20:00	26日 中止		
9月	2日 18:30~20:00	9日 18:30~20:00	16日 18:30~20:00	30日 18:30~20:00
10月	7日	14日	21日	28日
11月	追加 4日			

予備日:なし

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 4,000円
6. 指導者 健康運動指導士 荘野 やよみ指導員
7. 申込 (1)5月26日(水)~6月4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。
(3)支払手続きは、6月9日(水)~6月18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)納入した参加費は、払い戻しはいたしません。
(4)申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