

令和3年度 第2回 エアロビクス教室

9/9改定

(公財)呉市体育振興財団

1. 目的 (1) エアロビクスの楽しさ・厳しさを身につけ、日常生活に役立たせる。
(2) 体力の向上と、健康維持を図る。
(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35名
3. 実施日時 水曜日(10回)・金曜日(11回) 19:00~20:30
(※水曜日 9月1日、9月8日、9月22日、9月29日は、18:30~20:00)
(※金曜日 9月10日、9月17日は、18:30~20:00)

水曜日	8月	25日 <small>中止</small>			
	9月	1日 <small>18:30~20:00</small>	8日 <small>18:30~20:00</small>	22日 <small>18:30~20:00</small>	29日 <small>18:30~20:00</small>
	10月	6日	13日	27日	
	11月	10日	24日		
	12月	<small>追加</small> 1日			

金曜日	8月	27日 <small>中止</small>			
	9月	10日 <small>18:30~20:00</small>	17日 <small>18:30~20:00</small>		
	10月	1日	8日	15日	29日
	11月	5日	12日	19日	26日
	12月	<small>追加</small> 3日			

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 水曜日4,000円・金曜日4,400円
6. 指導者 中井千恵エアロビクスダンススタジオ 指導員
7. 申込 (1)水曜コース 6月30日(水)~7月9日(金)17:00までにシシンヨーオークアリーナへ。
金曜コース 6月4日(金)~6月13日(日)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、水曜コース7月14日(水)~7月23日(金)までをお願いします。
金曜コース 6月18日(金)~6月27日(日)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