

令和3年度 第3回 トータルトレーニング教室

(公財)呉市体育振興財団

オークアリーナにある施設の器具(エアロバイク、有酸素マシン等)を利用しながら無理のない運動内容のプログラムで正しい運動法を習得しましょう。

1. 目的 (1)無理のない正しい運動法を身につける。
(2)有酸素運動、運動機能強化により体力向上を図る。
(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15名

3. 実施日時 水曜日 A 9:30~11:00 B11:00~12:30(各10回)

12月	1日	8日	22日
1月	12日	26日	
2月	2日	9日	
3月	2日	9日	23日

予備日:3/30

4. 場 所 呉市総合体育館シシヨーオークアリーナ(トレーニングルーム)

5. 参加費 各5,000円

6. 指導者 健康運動指導士 荘野 やよみ指導員

7. 申 込 (1)10月27日(水)~11月5日(金)17:00までにシシ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。(重複申込み可)
(3)受講手続きは、11月10日(水)~11月19日(金)までにお願ひします。
(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)参加者が少人数の場合、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(シシヨーオークアリーナ)
〒737-0141 呉市広大新開1-7-1
TEL(0823)74-0909