

# 令和5年度 第2回 楽しくフィットネス！健康的でスリムな身体づくり教室

(公財)呉市体育振興財団

1. 目的 (1) レッソンの最初と最後はストレッチをして、気持ちよく体をほぐします。  
(2) ボールを使った簡単なウォーミングアップで体を温め、同時にインナーマッスルを鍛えていきます。  
(3) メインパートでは、懐かしの曲に合わせて、とにかく楽しく体を動かします。

2. 対象・定員 18歳以上 60名

3. 実施日 月曜日 10:00~11:30 (全16回)

8月	21日	28日				予備日
9月	4日	11日	25日			
10月	2日	16日	23日	30日		12/25
11月	6日	13日	20日	27日		
12月	4日	11日	18日			

4. 場所 呉市総合体育館シシヨーオークアリーナ(サブアリーナ)

5. 参加費 6,400円

6. 指導者 JWI公認インストラクター Lio指導員

7. 申込 (1) 6/13(火) ~ 6/23(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。

(3) 支払いは 6/28(水) ~ 7/7(金)までに 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 (シシヨーオークアリーナ)  
〒737-0141 呉市広大新開1-7-1  
TEL(0823)74-0909