

# 令和5年度 第2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 20名

3. 実施日 水曜日 10:00~11:30 (全13回)

8月	2日	9日	23日	30日		予備日
9月	6日	13日	27日			
10月	4日	11日	25日			11/29
11月	1日	8日	22日			

4. 場所 呉市総合体育館シシンヨーオークアリーナ(トレーニングルーム)

5. 参加費 6,500円

6. 指導者 健康運動指導士 荘野 やよゐ指導員

7. 申込 (1) 6/22(木) ~ 7/6(木)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) 支払いは 7/11(火) ~ 7/22(土)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