

# 令和5年度 第2回 エアロビクス教室

(公財)呉市体育振興財団

- 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 水曜日 全11回 金曜日 全11回 19:00~20:30

水曜日	8月	2日	9日	23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				

金曜日	8月	4日	18日	25日			予備日
	9月	1日	8日	15日			
	10月	6日	13日	27日			11/24
	11月	10日	17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 水曜日 4,400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) 6/22(木) ~ 7/6(木)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。重複申し込み可

(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 (シシヨーオークアリーナ)

〒737-0141 呉市広大新開1-7-1

TEL(0823)74-0909