

No.3

やさしいエアロビクス& ストレッチ

公益財団法人 呉市体育振興財団



目的

- ◆ エアロビクス（酸素を摂取しながら行う運動）の楽しさを知ります。
- ◆ 体力の向上と健康維持増進を図ります。
- ◆ 生涯スポーツに必要な基礎的技術を身につけます。

対象

* 18歳以上の男女 定員25名 定員を超えた場合は抽選（新規受講者優先）

日程

	毎週金曜日 19:00~20:30 全8回				
10月	6日	13日	20日	-	-
11月	10日	24日	-	-	-
12月	1日	15日	22日	-	-
1月	5日 (予備日)	-	-	-	-

場所

* IHIアリーナ呉（呉市体育館）サブコート

参加費

* 3,200円
* 体験教室にお一人3回まで参加できます。1回につき500円です。

講師

* 中井千恵エアロビックダンススタジオ指導員

申込み

* 8月29日（火）～9月8日（金）17時まで受付窓口かお電話でお申し込み下さい。 ☎ 0823-25-3475

支払い

* 9月12日（火）～9月23日（土）20時まで。

その他

- * 運動のできる服装と室内シューズをご用意してお越しください。
- * サブコート前に10分前までにご集合下さい。
- * 受講生の方はスポーツ障害保険に加入します。
- * 申込者が10名以下の場合には中止することがあります。