

令和5年度 第3回 シェイプアップ教室

(公財)呉市体育振興財団

1. 目的 (1) ストレッチ法・筋力の柔軟性等を身につけ、日常生活に役立たせる。
(2) 身体を引き締めるダイエット効果を図り、健康維持に努める。
2. 対象・定員 18歳以上 スーパー:50名 ソフト:60名
3. 実施日 火曜日(スーパー)全11回 木曜日(ソフト)全10回 10:00~12:00

火曜日 (スーパー)	10月	3日	10日	17日	24日	31日	予備日
	11月	7日	14日	21日	28日		
	12月	12日	19日				12/26

木曜日 (ソフト)	10月	5日	12日	19日	26日		予備日
	11月	2日	9日	16日	30日		
	12月	7日	14日				12/21

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 火曜日(スーパー)4,400円 木曜日(ソフト)4,000円
6. 指導者 健康運動指導士 荘野 やよみ指導員
7. 申込 (1) 8/24(木) ~ 9/4(月)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 9/10(日) ~ 9/22(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