

令和5年度 第3回 キックボクシング・エクササイズ教室

(公財)呉市体育振興財団

1. 目的 (1) ストレッチ, エアロビクス, 筋コンディショニングの運動の要素を身につけ日常生活に役立たせる。
(2) 呼吸法等を身につけ心肺機能, 体力の向上を図り、健康維持に努める。
(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 50名

3. 実施日 木曜日 19:00~20:30 (全10回)

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 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