

# 令和5年度 トレーニングジム教室(第3回)

## 週一度の健康いきいき教室

(公財) 呉市体育振興財団

スポーツ会館にある施設の器具(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。

### 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、筋力強化運動により体力の向上と健康維持を図る。
- (3) 生涯スポーツとしての基礎的な技術を身につける。
- (4) 他の人々と接し、交友を広める。

1. 対 象 18歳以上 各21名
2. 期 日

10月	☆	16日(月)	23日(月)	30日(月)
11月	6日(月)	13日(月)	20日(月)	27日(月)
12月	4日(月)	11日(月)	18日(月)	25日(月) 予備日

毎週月曜日 10回 A 13:00 ~ 14:30  
B 14:45 ~ 16:15

3. 場 所 呉市スポーツ会館 トレーニング室
4. 参加費 5,000円
5. 指導員 フィットネスプロジェクト エー 専門指導員
6. 申込み 9月19日(火)~10月3日(火)17時迄に直接、鶴岡一人記念スポーツ会館窓口か、電話にてご応募下さい。  
申込多数の場合抽選となります。(抽選日:10月4日(水)10時 ~ )
7. その他
  - (1) 運動のできる服装と室内シューズを準備して下さい。
  - (2) スポーツ会館トレーニング室に10分前までに集合して下さい。
  - (3) 重複申込は不可とします。
  - (4) 参加者はスポーツ傷害保険に加入します。
  - (5) 当日の体温計測、体調不良の方は参加辞退をお願いします。

問合せ先 〒737-0818 呉市二河町1-8 呉市スポーツ会館  
電話 22-1264