

中高年にやさしい健康体操教室 (第3回)



⊗腰痛や生活習慣を予防し
健康維持増進を
図ります



⊗生涯スポーツに必要な
基礎的体力・技術を
身につけます



日程 ●火曜日 13:30~15:00 全12回

10月	3日(火)	10日(火)	17日(火)	24日(火)	31日(火)
11月	7日(火)	14日(火)	21日(火)	28日(火)	☆
12月	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火) 予備日	☆

場所 ●鶴岡一人記念スポーツ会館 3階アリーナ **定員** ●70名(先着順)

対象 ●おおむね50歳以上の女性

- その他**
- 運動のできる服装、室内シューズ、飲料水、汗拭き用タオル、バスタオル(マットの上に敷いて使用します。)をご準備ください。
※ヨガマットは個人でお持ちいただいても構いません。貸出用のマットもあります。
 - 体調が優れない場合などには参加をご遠慮ください。
 - 鶴岡一人記念スポーツ会館3階アリーナに10分前までに集合してください。
 - 参加者はスポーツ傷害保険に加入します。
 - 参加者が10名以下の場合には中止することがあります。

参加費 ●4,800円

指導者 ●中井千恵エアロビックダンススタジオ 指導員

申込 ●9月7日(木)~9月21日(木)17時までの申込期間中、先着順で受付します。
期間内にお電話か窓口にて申込後、参加費のお支払いをお願いします。
参加費お支払い後のキャンセルはできません。



◎お問い合わせは…

鶴岡一人記念スポーツ会館
呉市二河町1-8 ☎(0823)22-1264



受付