

令和6年度 第1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12回 木曜日(ソフト)全12回 10:00~12:00

火曜日 (スーパー)	4月	2日	9日	16日	23日	30日	予備日
	5月	7日	14日	21日	28日		
	6月	4日	11日	18日			6/25

木曜日 (ソフト)	4月	4日	11日	18日	25日		予備日
	5月	2日	9日	16日	23日	30日	
	6月	6日	13日	20日			6/27

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)4,800円 木曜日(ソフト)4,800円
6. 指導者 健康運動指導士 荘野 やよみ指導員
7. 申込 (1) 2/19(月) ~ 3/3(日)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 3/10(日) ~ 3/20(水)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