

# 令和6年度 第1回 中高年のエアロビクス&ストレッチ教室

(公財)呉市体育振興財団

1. 目的 (1) エアロビクスの楽しさ・厳しさを身につけ、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。  
(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 概50歳以上の女性 各75名

3. 実施日 金曜日 A9:30~11:00 B11:00~12:30 (各全10回)

4月	5日	12日	19日	26日		予備日
5月	10日	17日	24日			
6月	7日	14日	21日			6/28

4. 場所 呉市総合体育館シシンヨーオークアリーナ(サブアリーナ)

5. 参加費 各4,000円

6. 指導者 中井千恵エアロビクスダンススタジオ 指導員

7. 申込 (1) 2/19(月) ~ 3/3(日)17:00 までにシシン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) 必要な方は、タオルと飲み物(キャップ付)を用意して下さい。

(3) 参加者はスポーツ傷害保険に加入しています。

(4) 納入した参加料は、払い戻しはいたしません。

(5) 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 (シシンヨーオークアリーナ)  
〒737-0141 呉市広大新開1-7-1  
TEL(0823)74-0909