

# 令和6年度 第1回 エアロビクス教室

(公財)呉市体育振興財団

- 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) 体力の向上と、健康維持を図る。  
(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 各35名

3. 実施日 水曜日 全12回 金曜日 全13回 19:00~20:30

水曜日	4月	3日	10日	24日			予備日
	5月	1日	8日	22日			
	6月	5日	12日	26日			7/31
	7月	3日	10日	24日			

金曜日	4月	5日	12日	19日	26日		予備日
	5月	10日	24日	31日			
	6月	7日	14日	21日	28日		7/26
	7月	12日	19日				

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 水曜日 4,800円 金曜日 5,200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) 2/24(土) ~ 3/8(金)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。重複申し込み可

(3) 支払いは 3/13(水) ~ 3/25(月)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