

## ボール&フィットネス

公益財団法人 呉市体育振興財団



バランスは、年齢や性別を問わず誰でも参加できるエクササイズです。柔軟性やバランス感覚・調整力が向上します。遊び感覚で体力づくりを行います。

### 目的

- \*無理のない正しい運動法を身につけます。
- \*有酸素運動、筋力強化運動により、体力の向上と健康維持増進を図ります。

### 対象

\*18歳以上の男女 定員25名 定員を超えた場合は抽選（新規受講者優先）

### 日程

毎週火曜日 11:45~13:15 全9回				
10月	8日	15日	22日	-
11月	5日	12日	19日	26日
12月	3日	17日	24日 (予備日)	-

### 場所

\*IHIアリーナ呉（呉市体育館）サブコート

### 参加費

\*3,600円  
\*体験教室にお一人3回まで参加できます。1回につき500円です。

### 講師

\*フィットネスプロジェクトエー 天方さゆみ

### 申込み

\*8月27日（火）～9月6日（金）17時までに受付窓口かお電話でお申し込み下さい。 ☎ 0823-25-3475

### 支払い

\*9月10日（火）～9月21日（土）20時まで。

### その他

- \*運動のできる服装をご用意してお越しください。
- \*サブコート前に10分前までにご集合下さい。
- \*受講生の方はスポーツ障害保険に加入します。
- \*申込者が10名以下の場合には中止することがあります。