

令和6年度 第3回 楽しくフィットネス！健康的でスリムな身体づくり教室

(公財)呉市体育振興財団

1. 目的 (1) レッソンの最初と最後はストレッチをして、気持ちよく体をほぐします。
(2) ボールを使った簡単なウォーミングアップで体を温め、同時にインナーマッスルを鍛えていきます。
(3) メインパートでは、懐かしの曲に合わせて、とにかく楽しく体を動かします。

2. 対象・定員 18歳以上 60名

3. 実施日 月曜日 10:00~11:30 (全9回)

10月	7日	21日	28日			予備日
11月	11日	18日	25日			
12月	2日	9日	16日			12/23

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 3,600円

6. 指導者 JWI公認インストラクター Lio指導員

7. 申込 (1) 8/23(金) ~ 9/3(火)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 9/9(月) ~ 9/20(金)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