

# 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）

毎週火曜日 11:45~13:15 全10回

	毎週火曜日 11:45~13:15 全10回			
1月	7日	14日	21日	28日
2月	4日	18日	25日	—
3月	4日	11日	18日	25日 (予備日)

## 日程

## 場所

- \*IHIアリーナ呉（呉市体育館）サブコート

## 参加費

- \*4,000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

- \*11月24日（日）～12月4日（水）17時まで受付窓口かお電話でお申し込み下さい。 ☎ 0823-25-3475

## 支払い

- \*12月8日（日）～12月20日（金）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傷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。