

# 令和7年度 第4回 (ショートコース) キックボクシング & パワーヨガ教室

(公財)呉市体育振興財団

1. 目的 (1) ストレッチ, エアロビクス, 筋コンディショニングの運動の要素を身につけ日常生活に役立たせる。  
(2) 呼吸法等を身につけ心肺機能, 体力の向上を図り、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 18歳以上 若干名

3. 実施日 木曜日 19:00~20:30 (全5回)

2月	19日	26日				予備日
3月	5日	12日	19日			3/26

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 2,000円

6. 指導者 健康運動指導士 荘野 やよみ指導員

7. 申込 2/1(日) ~ 2/14(土)17:00 までの期間中、先着順で受付します。  
期間内にお電話か窓口にて申込後、参加費のお支払いをお願いします。

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。

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