

中高年にやさしい健康体操教室

(第2回) IHIアリーナ呉・呉市スポーツ会館開催

- ⊗ 腰痛や生活習慣を予防し健康維持増進を図ります。
- ⊗ 生涯スポーツに必要な基礎的体力・技術を身につけます。

日程 ●火曜日 13:30~15:00 全12回

開催場所	①	②	③	④	⑤
IHIアリーナ呉 (TEL:0823-25-3475)	6/30(火)	7/7(火)	7/14(火)	7/28(火)	8/4(火)
	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
	8/18(火)	8/25(火)	9/8(火)	9/15(火)	9/29(火)

開催場所	⑪	⑫	予備日
呉市スポーツ会館	10/6(火)	10/13(火)	10/20(火)

- 場所**
- 6/30~9/29の10回 → IHIアリーナ呉(呉市体育館) メインアリーナ【呉市中央4-1-1】
 - 10/6と10/13の2回 → 呉市スポーツ会館 3階アリーナ

対象 ●おおむね50歳以上の女性 **定員** ●70名(先着順)

- その他**
- 運動のできる服装、室内シューズ、飲料水、汗拭き用タオル、バスタオル(マットの上に敷いて使用します。)をご準備ください。
※ヨガマットは個人でお持ちいただいても構いません。貸出用のマットもあります。
 - 体調が優れない場合などには参加をご遠慮ください。
 - 各開催場所に10分前までに集合してください。
 - 参加者はスポーツ傷害保険に加入します。
 - 参加者が10名以下の場合は中止することがあります。

参加費 ●4,800円【申込先:呉市スポーツ会館】

指導者 ●中井千恵エアロビックダンススタジオ 指導員

申込 ●6月9日(火)~6月23日(火)17:00までの期間中、呉市スポーツ会館にて、先着順で受付します。お電話か窓口にて申込後、参加費をお支払いください。
※参加費お支払い後のキャンセルはできません。

◎お問い合わせは…

呉市スポーツ会館<<申込先>>
IHIアリーナ呉(呉市体育館)

呉市二河町1-8 ☎(0823)22-1264
呉市中央4-1-1 ☎(0823)25-3475



受付