

元気アップ! 運動教室②

いい汗かいてリフレッシュ!!

スーパーエクササイズ

音楽に合わせて色々な動作を行う有酸素運動で、脂肪燃焼と体力向上を目指します。最後に全身ストレッチを行い心身ともにスッキリ!

日時	10月19日(水)～11月9日(水) 毎週水曜日 全4回 午後7時00分～午後8時30分
内容	音楽に合わせた色々なエクササイズ
場所	足寄町総合体育館
対象	町内在住の18歳以上の方
定員	30名
参加料	無料(当日の個人使用料はかかりません。)
保険料	スポーツ安全保険 1,850円(参加者の任意とします。)
申込方法	申込書に必要事項を記入し、総合体育館に持参またはFAXでお申込みください。(電話での受付は致しません。)
申込期限	平成28年10月14日(金)まで。
問合せ先	足寄町総合体育館 (Tel 25-3191/Fax 25-3408)
主催	足寄町教育委員会



【今回のプログラム】 ※インストラクター 小林永枝 氏

- ① 10/19 キックボクシング(ヒップアップトレーニング)
- ② 10/26 キックボクシング(お腹を引き締めるトレーニング)
- ③ 11/2 ハイインパクト(激しい動きで心肺機能向上)
- ④ 11/9 ローインパクト(ゆっくり正確な動きで足腰を鍛える)

- ★ 職場の仲間やお友達を誘っての参加大歓迎!
- ★ 運動不足でメタボが気になる男性の参加もお待ちしています!
- ★ ハードな内容ですが、休みながら自分のペースで行うこともできます。

元気アップ! 運動教室②「スーパーエクササイズ」申込書

氏名	性別	住所	電話番号	スポーツ保険
				加入する・加入しない
				加入する・加入しない