

マットエクササイズ&ストレッチ教室実施要項

目的 気軽にスポーツに親しんでもらい、体力増進および健康維持をはかることを目的とします。

開催日時

【開催日】	5月 7日・14日・21日・28日 6月 11日・18日・25日 7月 2日 (全8回・火曜日)
【開催時間】	20時00分～20時45分(45分)

会場 エイトアリーナ 体育室

対象 市内在住・在学・在勤で15歳以上の方(中学生は除く。)

内容 体幹トレーニングを中心に運動した後、ゆったりストレッチで全身を緩め、1日の疲れをとるクラス。リフレッシュして明日につなげたい方におススメのクラスです。

講師 斉藤 和子 氏

持ち物 室内用運動靴、ヨガマット、飲み物、タオル

募集人員 30名(申込順) ※お子様連れでの参加はできません。

参加費 3,600円(保険料を含む)

申込方法 参加を希望する場合は、**4月15日(月)～4月30日(火)までに**、参加費を持参の上**エイトアリーナ窓口**にお申し込みください。
※受付時間 午前9時から午後5時まで

注意事項

- ・運動しやすい服装で参加してください。
- ・靴は、履きなれた運動靴（上履き）を着用してください。
- ・ヨガマット（お持ちでない方はバスタオル）をお持ちください。
- ・参加者は各自の責任において健康を管理し、体調が悪い場合は絶対に無理をせず、参加をご遠慮ください。なお、主催者は傷病や紛失、その他の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負いません。
- ・天候などの関係で教室を中止とすることがあります。
- ・納入いただいた参加費は、参加者の都合による場合や天候などの関係で教室が中止の場合も返金いたしませんので予めご了承ください。
- ・教室中、主催者側が撮影した写真等は、主催者および認可団体が作成するプログラム、パンフレット、募集広告、ポスター等に使用させていただく場合があります。
- ・教室開催中に主催者が参加続行に支障があると判断された場合は、主催者の参加中止の指示に直ちに從ってください。

問い合わせ連絡先

エイトアリーナ 電話 999-7011
年末年始、第2・第4月曜日休館
(祝日の場合は翌平日)