

# 健康ダンベル教室実施要項

**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】** 4月23日  
5月 7日、14日、21日、28日  
6月 4日、18日、25日  
(全8回・火曜日)

**【開催時間】** 10時45分～11時45分(60分)

**会 場**

エイトアリーナ体育室

**内 容**

簡単な道具を用いて軽い筋力トレーニングと有酸素運動を行いながら楽しくシェイプアップさせていきます。

**講 師**

八島 りえ 氏 (JWI エアロビクスインストラクター)

**参加費**

4,000円(傷害保険料含む)

**対 象**

市内在住・在勤の方

**募集人員**

30名(申込順)※お子様連れでの参加はできません。

**申込方法**

参加を希望する場合は、4月3日(水)から4月15日(月)までに、参加費をご持参のうえ文化スポーツセンター窓口(9時から17時)にてお申込みください。

## 教室当日の流れ

エイトアリーナ 体育室集合



① 開校式…午前10時40分から行います。



② レッスン開始

・2回目以降は午前10時45分までに体育室に集合してください。

## 注意事項

### 服装・持ち物について

- ・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。なお、市でダンベル1kg・0.5kgを用意してありますがご自分に合った重さのダンベル2ヶお持ちください。

### その他

- ・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、教室を中止とする場合があります。また、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。

欠席、その他、問合せ連絡先

文化スポーツセンター 電話 996-5126