

はつらつエアロ実施要項

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】 6月22日（土曜日）

【開催時間】 9時30分～10時30分（60分）

会 場

エイトアリーナ 体育室

対 象

市内在住・在学・在勤の方で15歳以上の方（中学生は除く。）

内 容

初めての方でも苦手と思っている方でも気軽に参加できるエアロビクスです。基礎的な動作から始まり、音楽に合わせて楽しく体を動かします。

講 師

永吉 美穂 氏

持 ち 物

室内用運動靴、飲み物、タオル

募集人員

30名程度（当日先着順）※お子様連れでの参加はできません。

参 加 費

500円（傷害保険料含む）※参加時に持参

申込方法

参加を希望する場合は、教室当日に参加費持参の上、直接エイトアリーナにお越しください。

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9時25分から行います。



② レッスン開始

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。
- ・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。（台風など）
- ・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。
- ・開催の中止や時間に変更等がある場合は、前日までに、市ホームページに掲載しますので、随時ご確認ください。

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）