

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】 7月12日・19日・26日
8月 2日・ 9日・16日
23日・30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

対 象 市内在住・在勤の方で15歳以上の方(中学生は除く。)

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)

持 ち 物 室内用運動靴、ダンベル(2個)、ヨガマットまたはバスタオル

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 4,000円(傷害保険料含む)

申込方法 参加を希望する場合は、**6月14日(火)から7月5日(火)までに、**
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

- ・ 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。また、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。
※新型コロナウイルス感染防止対策のため、ヨガマットの貸し出しはしておりませんので、各自必ずお持ちください。
なお、市でダンベル 1 k g、0. 5 k g を用意してありますがご自分に合った重さのダンベルを 2 個お持ちください。
- ・ 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場合があります。
- ・ 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。
- ・ 毎回、教室参加時に新型コロナウイルス感染症に関するチェックリストを記入していただきますので、必ずご自身及びご家族の体調を確認してからお越しください。

問い合わせ連絡先

文化スポーツセンター 電 話 9 9 6 - 5 1 2 6