

引き締めエクササイズ 実施要項

自重での筋力トレーニングを中心に全身を引き締めます。
有酸素運動も取り入れることで、脂肪燃焼効果がより期待できます。

実施日 3月6日（金曜日）

時間 19時00分～20時00分（60分）

場所 エイトアリーナ 多目的室2

対象 市内在住・在学・在勤で15歳以上の方（中学生は除く）

担当 TAKAKO

持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル、ヨガマット（大きめのバスタオル可）

定員 25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（保険料を含む）

申込方法 参加費をご持参のうえ、当日現地にてお申し込みください。
※18時55分にはお集まりください。開校式を行います。

問合せ先 エイトアリーナ 048-999-7011
※教室に関するお問い合わせはエイトアリーナへお願いします。

- 備考
- ・運動しやすい服装でご参加ください。
 - ・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ては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。
 - ・教室中、主催者側が撮影した写真等は主催者及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。
 - ・教室開催中で、主催者が参加続行に支障があると判断した場合は、主催者の参加中止の指示に従ってください。
 - ・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。