

引き締めサーキット(ビギナー)実施要項

目的 気軽にスポーツに親んでもらい、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27日(土曜日)

【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・在学・在勤の方で15歳以上の方(中学生は除く。)

内容

筋トレと有酸素運動を交互に10分間2セット行い引き締めていきます。後半ではセラバンドを使用して、腕・肩まわりの筋トレと全身のストレッチを行います。

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… 10時40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。
- ・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）