

ファットバーン ボクサ&トレーニング教室 実施要項

前半は自重の筋トレや有酸素運動を行い全身を引き締めていきます。後半では関節周りのストレッチを中心に全身をほぐします。ダイエット、体力アップしたい方におすすめです。

実施日 4月30日・5月7日・14日・21日・28日・6月11日・18日・25日
全8回 水曜日

時間 19時00分～20時00分（60分）

場所 エイトアリーナ 体育室

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 SHIZUKA

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 30名（申込順）※お子様連れでの参加はできません。

参加費 4,800円（保険料を含む）

申込方法 **4月10日（木）～4月23日（水）まで**に参加費を持参のうえ、
エイトアリーナ窓口にてお申し込みください。
※窓口受付時間：午前9時～午後5時まで（休館日除く）
※休館日：第2・第4月曜日（祝日の場合は翌平日）、年末年始

問合せ先 エイトアリーナ 048-999-7011

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。
- ・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で教室が中止の場合も返金致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。