

平成29年度

健康リズム体操教室 3月期

内 容 音楽に合わせて、簡単なエアロビクスのステップ(リズム体操)やパンチ・キック(リズムパンチ)の動きを行います。
健康維持・増進、シェイプアップなどに効果があります！

開 催 日 程

3 月	7	14	28
-----	---	----	----

※全て水曜日開催です。

時 間

9:30～10:30

会 場

仙台市陸上競技場 2階会議室(4)

対 象

一般

定 員

20名

受 講 料

1,500円(3回分、傷害保険料含む)

講 師

井上 響 先生(ミズノスポーツ派遣講師)

準 備 物

運動のできる服装、室内シューズ、汗拭きタオル、水分補給用ドリンク

申 込 方 法

平成29年2月14日(水) 9:00～先着順

1. ホームページからネット申し込み
2. 直接受付窓口
3. 電話
4. FAX(下記申込欄に記入の上、お送り願います。)

そ の 他

1. スポーツ保険に加入しております。
2. 貴重品は各自で責任を持って管理してください。
3. 体調管理は申込者本人が行い、具合が悪い時は運動を中止してください。
4. 教室の写真・記事・記録等が新聞・テレビ・雑誌・インターネット・パンフレット等に報道・掲載利用されることを、了承願います。また、その掲載権・使用权は主催者に属します。

問い合わせ

宮城野原公園総合運動場・弘進ゴム アスリートパーク仙台(仙台市陸上競技場)
〒983-0045 仙台市宮城野区宮城野二丁目11-6
TEL:022-256-2488 FAX:022-299-3895

指定管理者 (公財)仙台市スポーツ振興事業団

健康リズム体操教室 3月期参加申込書

氏名		電話番号		年齢	
駐車場利用	有 ・ 無	備考欄			
既往歴(例:高血圧症・膝関節症・糖尿病)					