

平成30年度

健康リズム体操教室 V期

内 容 簡単なエアロビクスのステップや、パンチ・キック等の動きを音楽に合わせて行います。
健康維持・増進、運動不足解消にも効果的です。
リズムに乗って、楽しく運動を行いましょう。

開 催 日 程

▼水曜日 開催

1 月	9	16	23	30
2 月	6	13	-	-

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 3,000円(6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、汗拭きタオル、水分補給用ドリンク

申 込 方 法 平成30年12月12日(水)9:00~先着順

1. 直接受付窓口
2. 電話

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

