*２０１９年度*

# 健康リズム体操教室　Ⅳ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**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 10　月 | 30 | - | - | - |
| 11　月 | 6 | 13 | 20 | 27 |
| 12　月 | 4 | 11 | 18 | 25 |

**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**　4，500円（9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、インシューズ

**申込方法**　2019年10月9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・使用権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

指定管理者　(公財)仙台市スポーツ振興事業団