

2019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	15	22	29	-
2 月	5	12	19	26
3 月	4	11	18	-

**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** 5,000円(10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12月18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

指定管理者 (公財)仙台市スポーツ振興事業団

