

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	20	27	-	-
2月	3	10	17	24
3月	3	10	17	24

時間 9:30～10:30

会場 仙台市陸上競技場 2階会議室（4）

対象 / 定員 一般 / 15名

受講料 4,800円（600円×8回分） ※参加日1日毎のお支払いです

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 令和2年12月16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。



感染症防止対策

- 発熱・風邪・倦怠感等の症状がある方は参加を見合わせてください。
- 手指消毒を徹底してください。
- ご来場の際はマスクを着用し、教室中は受講者の皆様の任意で着用してください。
- 利用前・利用後の手洗いをお願いします。
- 咳エチケット（咳をするときには口を塞ぐ等）に気をつけてください。
- 三密（密集・密閉・密接）を避け、大声での会話は控えてください。
- 体調管理のため、毎回体調チェックリストの記入をお願いいたします。
- 感染拡大状況により急遽中止とする場合があります。

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