****令和２年度市民スポーツ教室

カーディオ　　　　　　　　　 エクササイズ

Cardio Exercise

カーディオエクササイズとは、全身を使った有酸素運動で、心肺機能の向上、筋力のアップ、

引き締まった体型を作ることを目的としたプログラムです。音楽を楽しみながら、みんなで一

緒に体を動かしましょう！！

【日　時】　　　　　　　４/２０，２７，　　　５/１１　，１８　，２５　，　　６/１，８，１５

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（全８回、全て月曜日）

１９時３０分～２０時３０分

【場 所】　　　　　　　　庄原市保健福祉センター 研修室1 他

※5/１１，１８，２５は、総合体育館アリーナを使用

【参 加 費】 　５００円　　　※一人1回あたり

【参加対象】　 中学生以上　※初心者の方も参加できます

【定 員】　 ２０名　（申込みが少ない場合開講しないことがあります）

【指 導 者】 　黒永　英和　さん　(元フィットネスインストラクター)

【申込方法】　 参加申込書を記入のうえ、総合体育館へ申し込みください

　 　　　　　　　※FAX、電話でも受け付けます

【持 参 物】　 動きやすい服装、飲み物、タオル、バスタオル、屋内用シューズ

【そ の 他】　 参加費は、講師謝金及びスポーツ傷害保険に充当します

★問い合わせ先★　庄原市総合体育館TEL（0824）72-8000　FAX(0824)72-8001

 **Cardio　Exercise　　（カーディオエクササイズ）参加申込書　　　　　　　　　 　　　　　　　　　　　　　 年 　 　　　　　月 　　　　　　　日**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **年 齢** | **性 別** | **電 話 番 号** | **住 所** |
|  |  | **男　　　　　　・　　　　　　女** |  |  |
| **参加日** |
| **４/２０** | **４/２７** | **５/１１** | **５/１８** | **５/２５** | **６/１** | **６/８** | **６/１５** |
| **※参加する日にちを丸で囲ってください** |

・記入していただいた個人情報は、庄原市総合体育館及び指導者により、本事業運営のために使用します(案内の送付、保険加入、メニュー作成、中止や変更の連絡等)。本人の同意がある場合及び法令に基づく場合を除き、第三者には開示いたしません。