



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

ふりがな 名前	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。