



令和6年度市民スポーツ教室

5月より開催

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】** 5/13、20、27 6/3、10、17、24 7/1  
(8回開催 全て月曜日) 19時30分～20時30分

- 【場 所】** 庄原市総合体育館 武道場
- 【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(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、ホームページからも申し込みができます。
- 【持 参 物】** 動きやすい服装、飲み物、タオル、バスタオル又はヨガマット、  
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。  
スポーツ教室参加に際して、感染予防策をお願いします。  
もし感染者が発生したときに参加者の氏名、住所、  
連絡先(個人情報)を関係機関へ情報提供することを  
承諾していただきます。  
承諾できない方のご参加はご遠慮いただく事と  
なりますのでご容赦ください。



**【申し込み・問い合わせ先】**  
庄原市総合体育館  
TEL(0824)72-8000  
FAX(0824)72-8001  
こちらからもどうぞ↓



Cardio Exercise (カーディオエクササイズ)参加申込書(5月より開催)

年 月 日

ふりがな 名前	年齢	性別	電話番号	住所			
		男・女					
参加日							
5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1
※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。