令和７年度市民スポーツ教室

**11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】　　　　１１/３、１０、１７、２４ １２/１、８、１５、２２

（８回開催　　全て月曜日）

 １９時００分～２０時００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

**【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↓**

****

【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。

 **Cardio　Exercise　　（カーディオエクササイズ）参加申込書　　（１１月より開催）　 年 　 　　　　　月 　　　　　　　日**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **年 齢** | **性 別** | **電 話 番 号** | **住 所** |
|  |  | **男　　　　　　・　　　　　　女** |  |  |
| **参加日　　　（※参加する日にちを丸で囲ってください）** |
| **１１/３** | **１１/１０** | **１１/１７** | **１１/２４** | **１２/１** | **１２/８** | **１２/１５** | **１２/２２** |

・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。