

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。



【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

こちらからどうぞ↓



CardioExercise (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

ふりがな 名 前	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。