

# 令和3年度 第1期 豊見城市民体育館 体幹トレーニング教室

☆初心者・未経験者大歓迎☆

体幹（胴体）をトレーニング。バランス力アップ、正しい姿勢、歩き方について指導します。日常生活で行える簡単トレーニングは必見です！

【 全10回コース・木曜日 】

■ 実施日程

■ 予備日

5月							6月							7月							8月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3	4	5					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30	31				
30	31																										

## 【申し込みについて】

抽選受付期間：3/29（月）～4/15（木） ※受付時間：9:00～21:00（火曜休館）

抽 選 日：4月18日（日）

### 【お知らせ】

令和3年度第1期は密集・密接を避ける為、先着受付ではなく抽選を行います。

※抽選詳細については裏面をご確認下さい。

※抽選参加人数が定員に満たない場合は、抽選予定日9時より窓口にて空き枠への先着受け付けを開始致します。

【時 間】 9：45 ～ 11：45

【場 所】 サブアリーナ

【定 員】 30名

【対 象】 成人

【講 師】 しまぶくろ ようこ 島袋 容子（パーソナルフィットネストレーナー、沖縄県少林寺拳法連盟理事長）

【受講料】 5,000円（保険料込み）

## 【留意事項】

- （1）受講中の傷害については、レク傷害保険で取り扱います。
  - （2）運動にふさわしい服装で受講して下さい。
  - （3）申込者が少数の場合は開講を取りやめます。
  - （4）開講を取りやめた場合のみ、返金を行います。
  - （5）携行品 ー 運動着、室内シューズ、ヨガマット（バスタオル可）
  - （6）新型コロナウイルス感染防止策へのご協力をお願い致します。
- ※感染症拡大状況によっては開講を中止する場合がございます。

〈お問合せ〉

豊見城市民体育館

TEL：098（850）1550