

# 2019年度 第2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

9月

10月

11月

12月

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

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

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

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

①9/19

②9/26

③10/3

④10/10

⑤10/17

⑥10/24

⑦10/31

⑧11/7

⑨11/14

⑩11/21

予備日

11/28

12/19

12/26

【時 間】 9：45 ～ 11：45

【場 所】 サブアリーナ

【定 員】 30名（先着）

【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）

【申込期間】 7/10開始

※受付時間：9:00～21:00（火曜休館）

※火曜が祝日の場合は開館し、翌平日が休館となります。

【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 — 運動着、室内シューズ、ヨガマット（バスタオル可）
- (6) 台風接近時《強風注意報含む》は延期する場合がございます。

※電話連絡は致しませんので、ホームページまたはお電話にてご確認下さい。

〈お問合せ〉

豊見城市民体育館

TEL：098（850）1550