

体幹トレーニング教室

☆初心者・未経験者大歓迎☆

体幹～胴体部分をトレーニング。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】

■ 実施日程 ■ 予備日

5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	31		

6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

7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	31				

8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	31	

①5/10

②5/17

③5/24

④5/31

⑤6/7

⑥6/14

⑦6/21

⑧6/28

⑨7/5

⑩7/12

予備日

7/19

7/26

8/2

曜日：木曜日

【時間】 10:00 ~ 12:00

【場所】 サブアリーナ

【定員】 30名（先着）

【対象】 成人

【講師】 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）

【受講料】 5,000円（保険料込み）

【申込期間】 4/11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 ー 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

