

2019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

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

① 5/9

② 5/16

③ 5/23

④ 5/30

⑤ 6/6

⑥ 6/13

⑦ 6/20

⑧ 6/27

⑨ 7/4

⑩ 7/11

予備日

7/18

7/25

8/1

【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】 4/10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