

平成30年度

第1回女性のためのシェイプアップ教室開催要項（初級）

- 1 目的 女性のために簡単なマシンを使った「有酸素運動・筋力運動」を行い、楽しく汗を流すことで、市民の健康・体力づくりに役立て、市民相互の交流・親睦を図ることを目的に開催いたします。
- 2 主催 公益財団法人久留米市体育協会・久留米市・久留米市教育委員会
- 3 期間 平成30年4月6日～7月6日
(日・時) 毎週金曜日 午前11時～午後1時(全12回)

4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	7/6
-----	------	------	------	------	------	------	-----	-----	------	------	-----

※5月4日、6月29日は休み。

- 4 会場 久留米市荘島体育館「トレーニング室」及び「軽運動室」
- 5 参加資格・定員 18歳以上の市民(女性が対象)16名
(定員になり次第締め切ります。)
- 6 指導者 川野和範先生(健康運動指導士)
喜永さくら先生(健康運動指導士)
- 7 参加料 6,000円(傷害保険料を含む。)
- 8 保育料 1歳から就学前の幼児1名4,000円(傷害保険料含む)
(2人目以降は2,000円・1回のみ申し込み料金は500円)
- 9 申込方法 平成30年3月8日(木)より受付開始。平日の9時から17時までに参加料を添えて下記宛お申し込みください。
また、一時保育を希望される方は、併せてお申し込みください。
※一度納入された参加料・保育料は、返金いたしませんのでご了承下さい。
- 10 その他 運動のできる服装、体育館用シューズで参加すること。

【申し込み・問い合わせ先】

〒830-0042 久留米市荘島町11番地1

(公財)久留米市体育協会 担当:中山・広重

TEL 0942-33-5453 及び 33-3003

FAX 0942-38-2259