

## 平成30年度

### 第2回女性のためのシェイプアップ教室（初級）開催要項

- 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9月7日～平成30年11月30日  
(日・時) 毎週金曜日 全12回 ※11月23日は祝休  
11時00分～13時00分

9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30
-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------

- 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・初心者対象  
(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名につき4,000円(傷害保険料を含む。)  
(2人以降は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8月8日(水)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。  
・駐車場に限りがあります。お車に乗り合わせ又は徒歩か自転車にて参加いただきますようご協力を宜しくお願いします。

#### 【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：江口

TEL 0942-33-5453 及び 33-3003

FAX 0942-38-2259