

第3回筋力アップ&コンディショニング教室開催要項

1 目的 軽めのダンベルを使っての筋力トレーニング、身体の機能を高めるためのストレッチ及びケアを行い、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 (公財) 久留米市スポーツ協会・久留米市・久留米市教育委員会

3 期間 令和4年1月7日 ~ 3月18日
(日・時) 毎週金曜日 11時 ~ 12時30分 (全10回)
※2月11日は休み

1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18
-----	------	------	------	-----	------	------	-----	------	------

4 会場 久留米市荘島体育館「軽運動室」

5 参加資格 18歳以上の市民
定員 20名

6 指導者 川野和範先生(健康運動指導士)

7 参加料 5,000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3,400円(傷害保険料含む)
(2人目以降は1,700円・1回のみ申し込み料金は500円)

9 申込方法 電話は平日の9時から17時まで受付。FAX・ホームページのフォーム・メールも可。12月14日締切り。定員を超えた場合は抽選。落選者へ12月21日までに、電話で連絡します。

参加料等は令和4年1月7日にお支払い下さい。

又、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

- ・運動のできる服装で体育館用シューズ・ヨガマットをご持参ください。
- ・公共交通機関のご利用か、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願います。

【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)久留米市スポーツ協会 担当:江口

TEL 0942-33-5453 FAX 0942-38-2259

メールアドレス kurumetaikyo@yahoo.co.jp

URL <https://kurumetaikyo.or.jp>