



7/24スタート 全10回



講師 與儀 俊一 氏(健康運動指導士)

<スケジュール> *毎週火曜日・全10回

7月24日～9月25日

午後7時～9時 (受付6時45分)

①7/24 ②7/31 ③8/7 ④8/14 ⑤8/21
⑥8/28 ⑦9/4 ⑧9/11 ⑨9/18 ⑩9/25

わかっているけど、なかなかできない運動。

運動不足やメタボ解消のために運動習慣を身につけていきます。効果的に運動を行うための理論やトレーニング、栄養についての講和や、有酸素運動・筋トレ・ストレッチなどの実践を行います。毎回血圧や体重のチェックを行うことで自己管理ができるように取り組んでいきます。

■対象：町内在住・在勤者

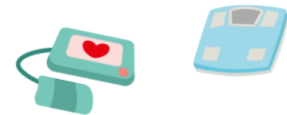
■定員：20名 ※定員を超えた場合は、抽選となります。

■場所：ニライセンター 地下 講座室

■持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物(水など)、ヨガマット

■受講料：無料

■申込期間：6月19日(火)～7月6日(金)



*ヨガマットの貸出しはありません。標準のマットをご持参下さい。

6月19日(火)～7月6日(金)に
下記、記入のうえ申込み
*人数越えの場合は抽選

当選・非当選を
7月10日(火)～7月11日(水)に
電話でお知らせ

7月24日(火)から
講座スタート♪

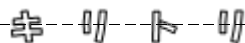
*こちらの講座は、窓口・FAX・平日・土日祝 受付可能です。FAX 098-936-5287

*お電話での受付はしておりません。

*FAXでお申込みの方は、確認のお電話を

*こちらは夜の講座のため、一時保育は受け付けておりません。

お願いします。936-3492 平日9時～5時



脂肪燃焼!「動けるカラダづくり」(全10回)講座

※講座中に撮影した画像等について、北谷町の広報活動(広報誌やホームページへの掲載)に使用することに同意し申し込みします。

氏名・大人	フリガナ	年齢	性別
		歳	男 女
住所			行政区
電話番号	連絡がとりやすい電話番号をご記入ください。	申込み日 / ()	