

(自主事業)

平成31年度 「体幹トレーニング」講座

趣 旨 生涯健康な身体作りを主な目的とし、普段から運動をしていない方でも気軽に参加できる講座プログラムを組み、「体幹」を中心とした正しいトレーニングを行い、知識を身につけることを趣旨とする。

主 催 田辺中央体育館（有料公園施設等指定管理者）

日 程 全1回

月	日	曜 日	時 間
4	13	土	10:30 ~ 12:00

場 所 田辺中央体育館 第1会議室

内 容 効果的な体幹を実践するために、正しいトレーニング方法の講義、実技を実施。

講 師 (株)ノーザンライツ・コーポレーション派遣講師

対 象 市内在住・通勤・通学者で15歳以上の人（中学生を除く）

定 員 先着20人

受 講 料 1人 500円

申込方法 開催日の2日前までに来館・メール（件名は「体幹トレーニング講座希望」）で、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、を記入のうえ申し込み。
往復はがきは返信用に住所、氏名を記入し、7日前までに送付。

そ の 他

- ・受講料は当日に徴収。（一旦納入された受講料は返金しない。）
- ・運動できる服装と屋内シューズ、スポーツタオル
- ・水分補給用の飲み物。
- ・受講者が少数の場合は教室の開催を中止することがある。
- ・駐車場には限りがあるため、乗り合わせや公共交通機関をご利用。