（自主事業）

平成３１年度　「脂肪燃焼エクササイズ」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、「初級エクササイズ」を中心とした正しい筋力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
８	１７	土	１０：３０　～　１２：００

場　　所　田辺中央体育館　第１会議室

内　　容　日常生活で行われている動きを取り入れ、下肢の筋肉を動かす全身運動。音楽に合わせて行う有酸素運動を実施。

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　２０人（定員を超えた場合は抽選を行う。）

受 講 料　１人　５００円

申込方法　８月１３日（火）までに田辺中央体育館へ往復はがきまたはメール（gym@city.kyotanabe.lg.jp）で申し込むかはがきを持参のうえ直接来館し申し込み。

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利用。