

(自主事業)

## 平成31年度 「効果的！簡単ストレッチと筋トレ」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、「簡単なストレッチや筋力トレーニング」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
1	18	土	10:30 ~ 12:00

場 所 田辺中央体育館 第1会議室

内 容 効率的で正しいストレッチと筋力トレーニングを行い、合わせて正しい知識を学習する。

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 1月14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](mailto: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

- ・受講料は当日に体育館受付窓口で徴収。（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。