

# 健康・体づくり教室

令和2年度【第2期】(12月~3月)



スケジュール  
全12回

12	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

1	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

2	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28							

3	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

※3/17を予備日とします。

参加者募集!

▶受付開始  
11/16(月)~

脂肪燃烧や  
基礎代謝量を  
アップする  
メニューで  
健康維持増進!



ウォーキング  
スロージョギング

血中に酸素が十分に行き  
わたる「有酸素運動」!



自重トレーニング

自分の体重を利用して  
行う「筋力トレーニング」!  
「体幹」も鍛えられる!



チューブトレーニング

ゴムチューブの伸縮性を利用  
する「筋力トレーニング」!  
「ストレッチ効果」もあり!

会場

両津総合体育館

曜日

毎週水曜日

時間

19:00~20:30

主催	一般財団法人 佐渡市スポーツ協会
対象	18歳以上の方
定員	20名
受講料	4,000円 (施設使用料を含みます)
申込方法	下記申込書に必要事項を記入し受講料を添えて両津総合体育館にお出してください。
持ち物	室内シューズ、運動できる服装 マスク (運動時以外着用) タオル、水分 等
お問合せ	一般財団法人 佐渡市スポーツ協会 ☎0259-27-7080 (両津総合体育館)



令和2年度【第2期】(12~3月) 健康・体づくり教室 参加申込書

フリガナ		性別	生年月日
氏名		男・女	昭和 平成 年 月 日( 歳)
住所	〒 -	自宅TEL	
		携帯TEL	
入会の 目的・目標		既往症	