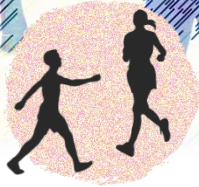


参加者募集!

令和5年度【第①期】(5月~8月)

健康・体づくり教室

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!



有酸素運動

軽めのジョギングやウォーキングにより「脂肪燃烧」や「生活習慣病」の予防・改善!



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!

対象	18歳以上の方
定員	20名
受講料	4,000円
持ち物	室内シューズ、運動できる服装、タオル、水分
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 に提出してください。
主催・お問合せ	一般財団法人佐渡市スポーツ協会 (両津総合体育館) ☎0259-27-7080

両津総合体育館

毎週木曜日
19:00~20:30

受付開始
4月17日(月)

スケジュール

5月

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			

6月

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	

7月

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					

8月

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		

※8/10を予備日とします。

令和5年度【第1期】(5~8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	年 月 日 (歳)
住所	〒 -	自宅TEL	
		携帯TEL	
入会の 目的・目標		既往症	