

健康・体づくり教室



内容：運動不足解消・筋力アップ・ダイエット
シェイプアップ・その他健康相談など

ウォーキング・スロージョギング・自重トレーニング・チューブトレーニングを行い有酸素運動で健康維持増進をはかります

日 程	1月17日・24日・31日
毎週 火曜日	2月 7日・14日・21日・28日
(計10回)	3月 7日・14日・21日 (予備日 3月28日)
会 場	両津総合体育館
時 間	午後6:30～8:00 (90分)
対 象 ・ 定 員	20歳以上の方・定員20名
申 し 込 み	12日26日(月)～ 佐渡スポーツハウス・両津総合体育館 窓口
受 講 料	1回300円 (施設使用料を含みます)

主催 一般財団法人佐渡市スポーツ協会 後援 佐渡市教育委員会

お問い合わせ先 佐渡スポーツハウス ☎55-2566

両津総合体育館 ☎27-7080

----- き り と り せ ん -----

平成28年度 健康・体づくり教室申込み書

フリガナ		生年月日
氏 名		昭和・平成 年 月 日
現住所	〒 佐渡市	
連絡先 緊急連絡先	自宅 or 携帯 (- -) (- -)	既往症：