

平成29年度 第③期 (12月~3月)

# 健康・体づくり教室

参加者募集!

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」も鍛えましょう!



チューブトレーニング

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



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
会場	両津総合体育館
日程	毎週月曜 (全12回) ※日程詳細は右記→
時間	18:30~20:00
対象	18歳以上の方
定員	15名
受講料	4,000円 (施設使用料を含みます)
申込開始	12/8 (金) ~ 定員になり次第受付終了
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。
持ち物	・室内シューズ・運動できる服装・タオル・水分 等
お問合せ	佐渡スポーツハウス 55-2566 両津総合体育館 27-7080

12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						

1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			

2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			

3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

※3/19は予備日です。

## 平成29年度 第3期 (12~3月) 健康・体づくり教室 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	〒 -	TEL	
入会の 目的・目標		既往症	