

令和2年度バランスボールで体幹を鍛えよう！Ⅱ

開催要項

- 1 目的： バランスボールを使って様々な姿勢や体勢をとることで体幹が鍛えられると共に脳トレにもなり、健康増進と運動不足解消を目的とする。
- 2 期 日： 令和2年6月3・10・17・24日、7月1日
(全5回) 水曜日 9:15~10:15
- 3 会 場： 名取市民体育館 武道場(2階)
- 4 対 象： 市内に在住・在勤している方で男女・年齢は問いません。
(※医師からの運動制限の受けていない方に限る。)
- 5 定 員： 15名
- 6 参加料： 1,500 円
※開催初日に徴収致します。
※申し込み後の返金、開催後のキャンセルによる未納は受け付けません。
- 7 講 師： Twinkle mamaby はんだ ゆきえ氏
- 8 内 容： バランスボールを使用し、有酸素運動も取り入れながら体幹トレーニングメニューを行う。
- 9 持ち物： タオル、飲料水、動きやすい服装(裸足で行います。)
- 10 その他： ①やむを得ずキャンセルをする場合は、開催前日までにご連絡ください。
②個人情報につきましては適切に管理し、これ以外の目的には使用致しません。また、本協会では事業の周知と教室の様子を詳しくお伝えするためにホームページやフェイスブック、体育協会広報紙に写真や動画を用いることがあります。これは特定の参加者を写すものではなく、事業の内容や様子を伝えるためのものとして活用しています。ご理解ご協力をお願い致します。
③自宅で検温してください。少しでも体調がすぐれない場合は体育館に欠席のご連絡ください。