

平成30年度

シニアエクササイズ教室

ストレッチや骨盤・肩甲骨の運動など、様々なエクササイズにより健康・体力の向上を目指します。

寒い季節の運動不足解消にもお役立てください！！

○日 程 平成30年 11月9日、16日、30日 12月 7日、14日
平成31年 1月 11日、18日、25日 2月 1日、 8日、15日、22日
3月 1日、8日、15日 (金曜日 全15回)

○時 間 11時30分から12時30分 ○会 場 北海道立北見体育センター 他

○主な内容 ストレッチ、筋力トレーニング
骨盤・肩甲骨エクササイズ、ピラティスなど

○対 象 年齢が50才から74才までの健康な方
(医師に運動を制限されていない方)

○参加料 1人 3,000円

○定 員 12名 (応募多数の場合は抽選)

○持ち物 動きやすい服装、上靴、水分等をご用意ください。



講 師
前 崎 さやこさん
(健康運動指導士)



【申込方法】 申込用紙に必要事項を記入の上、10月18日(木)必着でご提出ください。

申込用紙は、北海道立北見体育センターにて配布、または北見市体育協会、北海道立北見体育センターホームページからも取得できます。

申込は、北海道立北見体育センターへ持込、郵送、FAX、メールにて受け付けます。お電話での受付はいたしません。

ご参加が決定した方につきましては、10月25日(木)までに文書で通知いたします。 *抽選から外れた方については、通知いたしません。

【申込先】 公益財団法人北見市体育協会 住所：〒090-0061 北見市東陵町27番地 北海道立北見体育センター内

TEL：0157-23-3131 FAX：0157-23-3132 メールアドレス info@kitami-sports.com