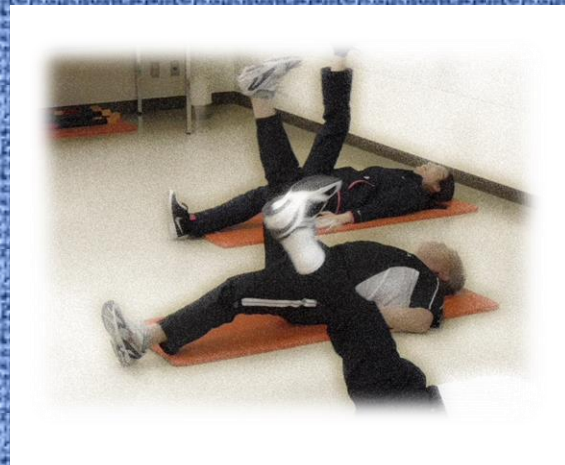
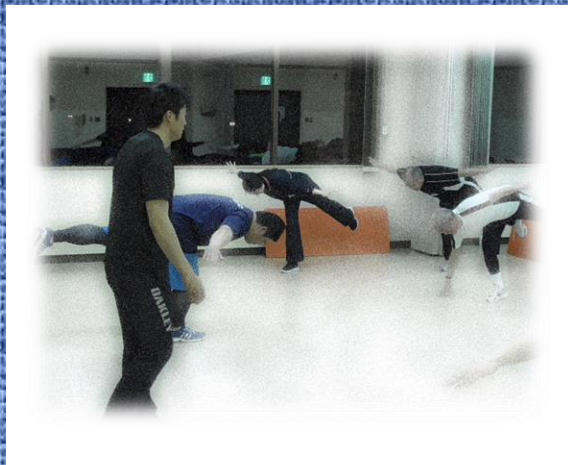


ボディコア

エクササイズ教室



ボディコアエクササイズ教室 開催します！！

体幹を中心として、全身の筋力を向上させる各種エクササイズをおこないます。
ややきつめの内容ですが、「楽しく鍛える」教室です。

- ◆日程 9/17,24 10/1,8,15,22,29 11/5,12,19 (計10回、全て金曜日)
- ◆時間 19:30~20:30 ◆会場 北海道立北見体育センター ◆定員 8名
- ◆主な内容 ・ストレッチ ・各種筋力トレーニング
・HITT (連続した筋力トレーニングプログラム)
- ◆対象 ・年齢20才から60才(9月17日時点で)の方
・医師に運動を制限されていない方。
- ◆参加料 お一人 5,000円(10回分)
- ◆講師 金子航太氏(オホーツクAC代表)ほか
- ◆申込方法「申込用紙」(北海道立北見体育センター窓口、または(公財)北見市スポーツ協会、北海道立北見体育センターホームページからも取得可能)を使用するか、次の事項(氏名(ふりがなも)、年齢、ご住所、電話番号(自宅・携帯)を用紙、メール等に記載し北海道立北見体育センターへ持込、郵送、メールにて**8月24日(火)**必着でご提出ください。お電話での受付はいたしません。
応募多数の場合は抽選とし、ご参加の可否については**8月31日(火)**までに文書で通知します。
- ◆申込先 〒090-0061 北見市東陵町27番地 北海道立北見体育センター
受付用メールアドレス inoue@kitami-sports.com (担当者 井上)
- ◆問合せ TEL0157-23-3131
- ◆その他
教室はマスク着用とし、感染防止対策を講じて実施します。
新型コロナウイルスの状況により、教室が延期や中止になることがあります。