

# ボディコア

## エクササイズ教室



### 令和4年度 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 9/30 10/7,14,21,28 11/18,25 12/2,9,16 (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30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**9月15日(木)必着でご提出ください。**お電話での受付はいたしません。

郵送の場合も9月15日到着分までとしますので、余裕をもってご郵送願います。

応募多数の場合は抽選とし、ご参加の可否については**9月22日(木)**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](mailto: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。