

ボディコア

エクササイズ教室

令和5年度 **ボディコアエクササイズ教室**

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 **10**/6 (金), 13 (金), 17 (火), 27 (金), 31 (火) **11**/7 (火), 17 (金), 21 (火)
12/1 (金), 8 (金) (計10回)
- ◆時間 19:30~20:30 ◆会場 北海道立北見体育センター ◆定員 12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18才から60才(10月6日時点で)の方(高校生を除く)
・医師に運動を制限されていない方。
- ◆参加料 お一人 6,000円(初日に徴収します)
- ◆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、性別、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20日(水)必着でご提出ください。お電話での受付はいたしません。
*メールでお申込みの場合は件名を「ボディコア教室申込」としてください。件名が未記入の場合は受付できない場合があります。
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28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 (担当者 井上)
- ◆問合せ TEL0157-23-3131