



ボディコア

エクササイズ

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 8/23,30 9/6,13,20,27 10/4,11,18,25 (金曜日：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 (8月23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 下記申込フォームよりお申込みください。
申込期限は8月7日 (水) です。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14日 (水) までに通知します

問合せ (公財) 北見市スポーツ協会 ELO157-23-3131 (平日9-17 担当:井上)