

やさしい筋力トレーニング教室

ポールを使ってストレッチをし、日常に必要な筋力をバランスよく鍛え体を整えていきます。
全身がとってもすっきりしますので是非ご参加下さい！！

主催： 益田運動公園
 講師： 豊田 健太
 資格： AFAA プライマリー・フィットネス・インストラクター認定
 AFAA マットサイエンス認定
 AFAA PFT パーソナル・フィットネス・トレーナー認定
 ZUMBA GOLD
 ZUMBA KIDS
 ZUMBA BASIC 1



日程： 4月17日からの土曜日・全10回
 時間： 13:00～14:15
 場所： 益田市民体育館内 柔剣道場
 対象： 一般
 定員： 15名程度

参加料： 3,300円（※お試し期間として、2回まで無料で体験できます。）

保険： スポーツ安全保険は、任意加入と致します。

保険料： 1,850円（64歳以下） 1,200円（65歳以上）

（教室活動中や、自宅から運動公園までの往復途中の事故等が対象となります。）

※保険に加入されない方は、各自の保険等で対応して頂く様お願い致します。

※保険に加入された後の保険料は返金できません。



携行品： 運動のできる服装・水分・タオル・室内シューズ

- その他： ① 活動に関しては3密回避や検温・手指消毒等感染防止対策をお願いします。（裏面参照）
 ② 開設後、コロナウイルスの感染拡大により教室が中止になった場合は、開催回数に応じて参加料を返金いたしますので、体育館事務室まで申し出て下さい。
 ③ 活動中の画像等を当該事業の報告書等に使用させていただく場合がありますのでご了承ください。又、個人情報につきましては当教室においてのみ使用させていただきます。
 ④ 益田市民スポーツ教室に関してご意見、ご要望等（開催種目、回数、時間等）がありましたらお聞かせ下さい。

益田市民体育館 TEL 23-6283 E-mail: undou-k@iwami.or.jp

またホームページもご利用下さい <http://masuda-undoukouen.com/>

《日程》（日程は、変更となる場合がありますのでご了承下さい。）

回数	月	日	時間	会場	回数	月	日	時間	会場
1	4	17	開講式 13:00～14:15	市民体育館内 柔剣道場	6	5	22	13:00～14:15	市民体育館内 柔剣道場
2		24	〃		7		29	〃	
3	5	1	〃		8	6	12	〃	
4		8	〃		9		19	〃	
5		15	〃		10		26	13:00～14:15 閉講式	