

運動を好きになろう！

大人のかんたん

トレーニング



学生時代に行った上体起こしや立ち幅跳び、持久走などの体力測定。大人になった今、再度やってみて自分の体力レベルを確認してみませんか？楽しく運動して、数値を良くしていきましょう。

### 日程 (火曜日・全7回)

- ① 5月11日
- ② 5月18日
- ③ 5月25日
- ④ 6月1日
- ⑤ 6月8日
- ⑥ 6月15日
- ⑦ 6月22日

### 教室について

令和3年5月11日から

6月22日まで

**時間** 19:00～20:00

**講師** 園田 健人 先生

**定員** 16名

**受講料** 3,850 円

※スポーツ安全保険加入希望の方は1,850円が必要です

**申込日：令和3年4月20日(火)18:30～18:45**

※電話での予約・申込はできません。

※当日会場に来られない方は往復はがきでの仮申し込みができます。(4/19必着)

※空きのある場合は、定員になるまで事務所にて申込を受付けます。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、教室を変更・中止する場合があります。最新の情報はホームページをご覧ください。お電話にてお問い合わせください。

**一宮スポーツ文化センター**

TEL: 0586-24-1881

<http://www.supobun.or.jp>

