



パンチ&キックエクササイズ（一関）開催要項

- 1 趣 旨 誰もが生涯のそれぞれの段階において、生きがいや健康づくりなどのために気軽にスポーツを楽しむことができる生涯スポーツの推進を図る。
- 2 主 催 一関市 一般社団法人一関市スポーツ協会
- 3 日 程 10月1日、8日、15日、22日
毎週木曜日 全4回
- 4 時 間 14:00～15:00
- 5 会 場 一関ヒロセユードーム（10/22はアイドーム）
- 6 講 師 富田 夕子 先生 （健康運動指導士）
- 7 内 容 音楽をかけながらパンチやキックをエクササイズとして組み合わせて楽しく体を動かしていきます。
- 8 対 象 市内又は平泉町に居住または勤務する方
- 9 定 員 30名
- 10 参 加 料 500円 ※参加料納入後のキャンセルは返金できません。
- 11 申し込み 9月2日から申込開始。定員になり次第、締め切ります。
下記申込先に来館するか、電話・FAX・Google フォームにより申込を行い、教室初日までに参加料を納入して下さい。
- 12 申込み先 一関ヒロセユードーム Google フォーム
TEL 31-3111
FAX 23-2108
- 13 そ の 他 運動着、室内用シューズ、タオル、着替え、飲料水等は各自でご用意してください。
参加者全員に、全国市長会市民総合賠償補償保険を適用します。

