

令和8年度後期

Stepで美bodyエクササイズ教室

《要項》

内 容 ステップ台を使ったエクササイズで、余分な脂肪を燃焼し、またソフトバランスボールを使って下半身の引き締めエクササイズを行います。有酸素運動＋引き締めで美 body を手に入れませんか？

日 時 11月19日・26日、12月3日・10日・17日

毎週木曜日(全5回) 10:00～11:30

会 場 総合運動公園体育館 **会議室**

対 象 市内在住・在勤・在学18歳以上の方(高校生は除く) **40名**

参 加 料 1,500円(保険料など)

準 備 物 スポーツウェアと屋内用スポーツシューズを着用し、ヨガマット(又は大きめのスポーツタオル)と汗拭きタオルをご持参ください。
各自でこまめに水分補給が出来るように水やお茶などをご持参ください。

注意事項

- ①事前に健康観察を行い、高齢者や医療機関にかかっている方は医師の承諾を得てください。
- ②全員スポーツ傷害保険に加入します。教室活動時のみ有効です。事故があった場合はすぐに連絡してください。また、万一事故があっても主催者側では保険適用外の経費は負担いたしません。
- ③今回記載して頂きました個人情報スポーツ教室以外では使用しません。
- ④都合により参加を取りやめる場合は、**11月18日(水)**までに連絡をお願いします。以降のキャンセルは受付できませんのでご了承ください。
- ⑤申込み人数が少ない場合は、教室が中止になる可能性がありますのでご了承ください。中止になった場合は、参加料はお返しします。

問 合 せ スポーツ振興課 Tel 22-8155

主 催 敦賀市

共 催 敦賀市スポーツ協会

