

健康で美しい体づくりのための

健康体幹トレーニング教室 要項

簡単なストレッチや筋力トレーニングが中心の初心者向け健康づくり教室です。
「体幹」をきたえ、健康を「体感」しましょう！

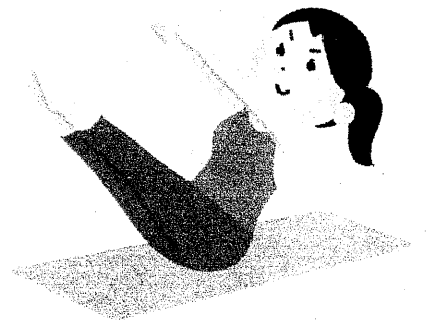
1. 主催 長野市文化スポーツ振興部スポーツ課
2. 協力 南長野スポーツマネジメント共同事業体
3. 会場・日時

会場	開催日	曜日	時間
長野Uスタジアム (南長野運動公園 総合球技場) 会議室1	9月27日	水	13:30~14:30
	10月4日、11日、18日、25日		
	11月1日、8日、15日、22日、29日 (全10回)		

4. 対象 市内在住または在勤の方
5. 定員 20名 (先着順)
6. 参加料 3,600円 (施設使用料・保険料含む)
7. 指導員 長野市スポーツ教室指導員/指導員 池田 咲季 先生
8. 申込 スポーツ課 (☎224-5083) にお電話ください
9. 支払 スポーツ課または以下にて参加料をお支払いください

◇平成29年9月20日(水)

13:30~14:30 長野Uスタジアム・会議室1



* 教室参加注意事項 *

1. 服装・持ち物について
 - ① 運動しやすい服装でお越しください。
 - ② 床に敷くバスタオル又はヨガマット等、飲み物(水・スポーツ飲料など)、タオル(汗ふき用)をご用意ください。
2. その他
 - ① 都合により申し込んだ教室をキャンセルする場合は、必ずスポーツ課へご連絡ください。
 - ② 教室が始まり参加当日急にお休みする場合は、連絡不要です。
 - ③ 1日目は開講式後に教室を行います。
 - ④ 教室中はご自身の体力や体調に合せ決して無理をせず、運動後は十分に身体を休めてください。
 - ⑤ 教室にご参加の皆様は保険に加入します。教室中と会場への往復中の事故やケガが対象となります。

長野市文化スポーツ振興部スポーツ課
TEL: 026 (224) 5083