

女性向け キックボクシングエクササイズ教室 受講者募集

ちょっと、体を動かしたいなあ・・・ 運動したほうがいいかなあ・・・
この教室をきっかけにしませんか？ キックボクシングを取り入れた
有酸素運動で、キックあり、パンチありストレス解消にもお勧めです！！

- ★ 対象 市内に在住、在勤、在学の高校生以上の女性
- ★ 日時 10月 5日（水）午後7時30分開講

10月 5日（水）	10月12日（水）	10月19日（水）	10月26日（水）
11月 2日（水）	11月 9日（水）	11月 16日（水）	11月30日（水）

※ 毎回水曜日 計8回、時間は午後7時30分から9時までとなります。

- ★ 会場 岡谷市民総合体育館第2B会議室
- ★ 定員 20名
- ★ 費用 受講料 2,000円
スポーツ保険料1,870円 65歳以上1,220円（任意です）
- ★ 申込先 9月1日（木）から申込み開始。岡谷市民総合体育館窓口へお申込みください。
- ★ 受付時間 9時～21時30分（第2、4木曜日は休館）
- ★ 指導員 **インストラクター 藤森 望 さん**
- ★ 持ち物 運動のできる服装、上履き、タオル、補給水、ヨガマット（バスタオル）、マスク・
- ★ **当日発熱など体調がよくない方、同居家族に感染が疑われる方がいる場合は、参加できません。**
受付時やスポーツを行っていない際は、マスクを着用してください。
こまめな手洗い、手指の消毒等の徹底をお願いいたします。
当日、検温し、「健康状態等申告書」にご記入のうえ、ご提出ください。
今後の感染症拡大状況によっては、教室が中止、または、延期になる場合がございますのでご了承ください。

お問合せ先 （公財）岡谷市スポーツ協会
TEL 22-8850
FAX 22-8860

日頃の運動不足
解消にいかが
ですか！？