

スポーツ教室のお知らせ

教室名	対 象	日 時	会 場	定員
小中学生新体操教室 (主管：レインボーR. G.)	市内の小中学生 (男子も歓迎)	11月 7日、14日、21日、28日 12月 5日 毎週火曜日全5回 午後7時00分～8時30分	岡谷市民総合体育館 2B会議室	20名(先着順)
【教室内容】①ウォーミングアップ・・・ランニング、柔軟体操、筋力トレーニング、マット運動(前転・後転など) ②手具を使ってみよう。(フープもしくは、リボン)				

【申 込 み】 10月11日(水)から10月31日(火)まで 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木曜日は休館日)

【費 用】 受講料：1,000円
保険料：820円(公益財団法人スポーツ安全協会の「スポーツ安全保険」へ加入します。)

【そ の 他】 教室の指導は、レインボーR.G.講師が行います。
疾病のある場合は、あらかじめ指導員へお申し出ください。
スポーツ安全保険加入者の怪我等については、保険の適用がありますのでスポーツ振興課へお問合せください。
申込み後の受講料及び保険料の返金はできませんのであらかじめご了承ください。
当日は水分補給の飲み物をお持ちください。

【問 合 せ】 公益財団法人岡谷市スポーツ協会 電話 0266-22-8850 FAX0266-22-8860
(平日9時～17時 第2、4木曜日は休館日)