

BODY CORE EXERCISE



～令和元年度 ボディコアエクササイズ教室 開催します～

体幹を中心として、全身の筋力を向上させる各種エクササイズをおこないます。
ややハードな内容となります。「本気」で鍛える方、お待ちしております！！

◆日 程 9/27 10/11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6 (計10回、全て金曜日)

◆時 間 19:30～20:30 ◆会 場 北海道立北見体育センター ◆定 員 10名

◆対 象 ・年齢20才から60才(9/27時点で)の方
・医師に運動を制限されていない方。

◆参加料 お一人2,000円(10回分)

◆講 師 金子 航 太 氏(オホーツクAC代表)ほか

◆申込方法「申込用紙」(北海道立北見体育センター窓口、または北見市体育協会、北海道立北見体育センターホームページからも取得可能)を使用するか、次の事項(氏名(ふりがなも)、年齢、ご住所、電話番号(自宅・携帯)、過去の当教室の参加経験の有無)を用紙、メール等に記載し北海道立北見体育センターへ持込、郵送、メールにて**9月10日(火)**必着でご提出ください。お電話での受付はいたしません。
ご参加が決定した方につきましては、**9月17日(火)**までに文書で通知します。

*応募多数の場合は抽選とし、抽選から外れた方については通知いたしませんのでご理解願います。

*抽選の際の優先順は①初めて参加される方、②参加経験のある方とさせていただきますので、予めご理解願います。

◆申込先 〒090-0061 北見市東陵町 27 番地 北海道立北見体育センター
受付メールアドレス inoue@kitami-sports.com (担当者 井上)

◆問合せ TEL0157-23-3131