

シニアエクササイズ教室

令和元年度



講師
前崎 さやかさん
(健康運動指導士)



○日 程

令和元年 10月25日

11月1日、8日、15日、22日、29日

12月6日、13日、20日

令和2年 1月10日、17日、24日、31日

2月7日、14日 (金曜日 全15回)

○時 間 11時30分～12時30分

○会 場 北海道立北見体育センター

○主な内容 ストレッチ、ピラティス
骨盤・肩甲骨エクササイズ
筋力トレーニング

○対 象 50～74歳までの方 (10/25時点の年齢)
(医師に運動を制限されていない方)

○定 員 12名 (応募多数の場合は抽選)

○参加料 1人 3,000円

○持ち物 動きやすい服装、上靴、水分等

【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(ご自宅・携帯)、当教室への過去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10月8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、10月16日(水)までに文書で通知いたします。

※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。

※抽選から外れた方については、通知いたしません。

骨盤・肩甲骨など様々な
エクササイズを行い、
楽しく運動しましょう！

【申込先】(公財)北見市体育協会

住所：〒090-0061 北見市東陵町27番地
北海道立北見体育センター内

メールアドレス：inoue@kitami-sports.com

【問合せ先】TEL：0157-23-3131