

令和2年度

体力回復エクササイズ教室

コロナ禍による活動自粛等で、低下傾向の体力を回復、増進することを目的に実施します。

日程 令和2年 **9月**24日(木)、29日(火)
10月6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)
11月5日(木)、10日(火) (全8回)

会場 北海道立北見体育センター 研修室

時間 午前9時30分から10時30分

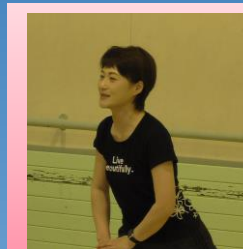
対象 20才~65才(教室の初日において)の医師に運動を制限されていない健康な方

定員 6名

参加料 4,000円(教室初日に納入ください)

内容 ストレッチや筋力トレーニングを、低から中程度の運動量でおこない自粛等で低下した体力の回復や増進を目指す内容です。

講師 鷲 美幸(わし みゆき)先生(スポーツインストラクター)



鷲 美幸 講師

新型コロナウイルス感染拡大防止の対策をして実施します。

【対策の一例】

- ・マスクの着用(運動中は任意)
- ・隣と2mの間隔を空けます。
- ・一方向へ向かって行います。
- ・講師は常時マスクを着用します。

申込方法 「申込用紙」(北海道立北見体育センター窓口、または北見市スポーツ協会、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))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(木)**必着でご提出ください。
お電話での受付はいたしません。

*応募多数の場合は抽選とし、ご参加の可否につきましては、**9月17日(木)**までに文書で通知します。

申込・問合せ 公益財団法人北見市スポーツ協会 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
申込用メールアドレス inoue@kitami-sports.com TEL：0157-23-3131(お問合せのみ)

その他 新型コロナウイルス感染症の状況により、教室を中止する場合がありますので、予めご了解願います。