令和元年度　第３期
体幹トレーニング教室要項

1　スポーツ教室の開講にあたって

県民の健康の保持・増進とスポーツ活性化を図るため、誰でも気軽に参加できるスポーツ教室を開講します。

2　対象区分・内容

区分：成人

教室名	内容	募集期間	実施期間	曜日	定員	場所	時間
体幹 トレーニング	・体を知ろう！ 体幹～胴体部分について説明 ・バランス力アップトレーニング ・正しい姿勢と歩き方 ・体幹トレーニング ・日常生活で行える簡単トレーニング	12／4～ （定員になり次第終了）	12／18～ 3／25	水	35名 （先着）	第1錬成道場 第2錬成道場	10:00～ 12:00

3　教室の日程（カレンダー）

12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

■ 実施日

①　12／18（水）　②　12／25（水）　③　1／ 8（水）　④　1／15（水）　⑤　1／22（水）2F
⑥　2／ 5（水）　⑦　2／19（水）　⑧　3／ 4（水）　⑨　3／18（水）　⑩　3／25（水）

延期、休講になった際には4月以降に予備日を調整する予定です。

4　教室の概要について

(1) 講師は、島袋　容子先生（沖縄県少林寺拳法連盟 理事長／パーソナルフィットネストレーナ）です。
(2) 天候等都合により日程を変更する場合があります。
※悪天候での延期決定は開講1時間前迄に判断致します。ご確認はホームページ、またはお電話にてお問い合せ下さい。
※メール登録をされた方へは開講延期のお知らせなど教室の連絡事項を管理事務所より送信致します。
※メール登録をされる際はメールアドレスへ教室名と氏名を送信して下さい。メールフィルターの解除が必要です。
〈メールアドレス〉 ounoyamaspokyou@yahoo.co.jp
(3) その他、開催する教室の概要については、下記の事務所までお問い合わせ下さい。
(4) 全10回のコースになっております。

〈QRコード〉

5　申し込みについて

(1) 受付時間　9:00～20:00（火曜日は定休日です。但し、火曜が祝日の場合は開館し、翌平日が休館となります。）
(2) 申込みは1人につき1枚となります。代理申込み分は再度列に並び直しとなります。
(3) 65歳以上の方は申し込み時に年齢確認ができる証明証を提示して下さい。
(4) 所定の申込用紙に記名のうえ受講料（保険料込み）を添えて、直接、沖縄県立武道館受付にお申し込み下さい。
（電話での申込み受付は行いません）　※申込後の受講料は返金出来ません。
(5) 開講を取りやめた場合のみ、返金を行います。

6　受講料について（10回コース）

・大人　4，500円　・シルバー（65歳以上）　3，000円　（保険料込み※通院1日2,000円）

7　受講者の留意事項

(1) 受講に際して現在持病、あるいは通院されている方は事前に医師の診断を受けて下さい。
(2) お申込み時に緊急連絡先として身内の方の電話番号をご記入下さい。
(3) 受講中の傷害については、レク傷害保険で取り扱います。
(4) 運動にふさわしい服装で受講して下さい。
(5) 申込者が少数の場合は開講を取りやめることがありますがご了承下さい。
(6) 携行品　－　軽装（運動着）・飲み物・バスタオルまたはヨガマット
（室内シューズは必要ありません。）

ポスター、チラシ等に使用する為の写真を教室中に撮影する場合がございます。

8　連絡先

奥武山公園運営管理事務所（奥武山町52）県立武道館内　電話　098－858－2700　URL　http://ounoyama.jp