

# 美らボディメイク&ストレッチ体験会

## 1 体験会の開講にあたって

県民の健康保持・増進とスポーツ活性化を図るため、どなたでも気軽に参加できる健康運動教室を開講  
普段体を動かす機会のない方！楽しみながら運動したい方！是非ご参加下さい！  
体のバランス感覚や関節可動域の修正を行うと共に全身の筋力アップを目指します♪  
また、テニスボールを用いて、体の凝りをほぐし心身をリラックスさせます。  
個々の体調によってペースを調整することも可能です。  
今回の体験会は10月からスタートする教室10回コースの体験会です♪



10月からスタートする  
教室の体験会♪  
みんなで楽しくボディメイク♪

## 2 対象区分・内容

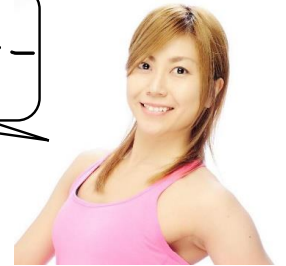
区分：成人

教室名	内容	募集期間	体験日	体験時間	定員	場所
美らボディメイク &ストレッチ 体験会	・全身ストレッチ ・各部位のトレーニング (自重・ジムニックゴム ボール使用) ・テニスボールを使っ ての筋肉のほぐし	8/11~ (定員になり 次第終了)	8月29日 (木)	午前の部 10:00~ 11:30 午後の部 13:30~ 15:00	限定 各15名	研修室

## 3 教室の概要について

- (1) 講師は、五木田直子先生(フィットネスインストラクター)です。
- (2) 1日のみ開催の体験会です。
- (3) 天候等都合により、中止する場合があります。
- (4) 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。

私がみなさんの  
メリハリ美らボディ  
をつくりまします!!



## 4 申し込みについて

- (1) 電話か直接窓口(申込書記入・受講料納付)にてお申込みください。☎098-858-2700
- (2) 電話でのお申込み後は、当日、体験会前に申込書記入と受講料の納付を行ってください。
- (3) 受付時間 9:00~20:00(火曜日は定休日です)
- (4) 開講を取りやめた場合のみ、返金を行います。

## 5 受講料について

・大人 300円 (保険料込み※通院1日2,000円)



## 6 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。ご了承下さい。
- (6) 携行品  
・運動着(ストレッチの効くもの) ・ヨガマットもしくはバスタオル  
・フェイスタオル(体操で使用します) ・飲み物等

## 7 お問い合わせ

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>

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。