



# 室蘭市体育館

## 【エンジョイビクス】

～ エアロでリフレッシュ ～

### 開催要項

- 1 目的 有酸素運動で脂肪を燃焼して、スレンダーな身体を作り、心身共に健康になることを目的とする。
- 2 主催 一般財団法人 室蘭市スポーツ協会
- 3 日時 令和3年4月～令和4年3月

開講日	水曜コース	4月7日(水)
	木曜コース	4月8日(木)

開催コース	コース	対象	曜日	時間	定員
4 開催コース	エンジョイビクス水曜コース	40才～60才代の男女	水曜	13:00～14:00	20名
	エンジョイビクス木曜コース		木曜		20名

※どちらかのコースをお選びください

※祝日及び使用会場が専用使用のときは休講します。

- 5 受講料 月謝 3,000円 (会場使用料含む)  
※月謝は当月分を月初めに納めてください。納入後の返金はしません。

- 6 会場 室蘭市体育館 トレーニング室

- 7 指導内容 ・有酸素運動を中心に行います。

- 8 指導者 一般財団法人室蘭市スポーツ協会 スポーツ指導員  
保有資格:健康運動士・健康運動実践指導者



- 9 申込方法 室蘭市体育館、入江陸上競技場、入江温水プール、げんき館ペトルに備付の申込書に必要事項を記入の上、**室蘭市体育館**に申込みください。

- 10 申込期間 令和3年3月2日(火)～3月16日(火)

※定員になり次第締め切ります。

- 11 その他
- ・運動靴、運動着(伸縮性のある服)でご参加ください。
  - ・各自で水分補給物を用意してください。
  - ・任意でスポーツ安全保険に加入できます。  
64才以下…1,850円 65才以上…1,200円  
(手数料¥220かかります)
  - ・1ヵ月、長期間、休む場合は、前月の教室前までに連絡ください。退会も同様です。

- 12 問合せ先 室蘭市体育館  
一般財団法人室蘭市スポーツ協会 生涯スポーツ振興課

〒050-0073 室蘭市宮の森町4-1-43

TEL(0143)44-7521

FAX(0143)43-4744