

ストレッチ&体幹トレーニング教室

トップアスリートも実践しているトレーニングを、あなたの運動プログラムに取り入れてみませんか？

1 開催期及び練習日時 木曜日 全10回 (※ 日程・回数等については変更になる場合があります)

期	月	日 程	時間	定員	参加料	受付開始日時
4期	1月	7・14・21・28	10:00 ～11:30	25名	5,000円 (消費税込み)	12月12日(土) 11:00～
	2月	18・25				
	3月	4・11・18・25				

2 監 修 (公財)愛知県教育・スポーツ振興財団スポーツアドバイザー さかえ 栄 かずひと 和人

3 講 師 至学館大学レスリング部 コーチ兼トレーナー よした 吉田 なるひと 成仁

4 会 場 愛知県武道館 第1会議室

5 参加対象 一般

6 受付方法

- ① 電話・FAX・直接窓口にて先着順に受け付け、定員になり次第締め切りとさせていただきます。
- ② 定員に満たない場合は随時受付をします。
- ③ 電話予約後、参加申込書に必要事項をご記入のうえ、参加料を添えてお申込みください。



7 持ち物 運動のできる服装、タオル、飲み物、
マスク(新型コロナウイルス感染予防用)

8 その他

- ① 第2期以降は継続して参加される方を優先して受け付けますので、新規募集人数は期ごとに変動します。
- ② 申込み時に、教室参加票をお渡しします。開催期間中、お持ちください。
- ③ 参加料は、開催初日以降、原則としてお返しできませんのでご了承ください。
- ④ 教室開催中のケガ等については、応急手当てとし、その後の責任は負いかねますのでご了承ください。
なお、参加者の傷害保険は一括加入します。
- ⑤ 上記日程は予定のため、変更する場合があります。その際、参加料の返金はいたしません。
- ⑥ お申込みの際にご記入いただく個人情報は、当館事業以外には使用しません。



◆主催 (公財)愛知県教育・スポーツ振興財団 ◆主管 愛知県武道館
◆後援 愛知県教育委員会・中日新聞社

申込・問合せ先 **愛知県武道館** TEL052-654-8541 【休館日：月曜日(休日の場合は翌平日)】
〒455-0078 名古屋市港区丸池町一丁目1-4 <http://aichi-budo.sakura.ne.jp>