

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
1期	4月	6・13・27	10:00 ～11:30	20名	6,000円 (消費税込み)	3月11日(土) 11:00～
	5月	11・18・25				
	6月	1・8・22・29				
2期	7月	6・20・27	10:00 ～11:30	20名	6,000円 (消費税込み)	6月10日(土) 11:00～
	8月	3・10・17・24・31				
	9月	7・14				
3期	10月	5・12・19・26	10:00 ～11:30	20名	6,000円 (消費税込み)	9月9日(土) 11:00～
	11月	2・9・23・30				
	12月	7・14				
4期	1月	11・18・25	10:00 ～11:30	20名	6,000円 (消費税込み)	12月10日(日) 11:00～
	2月	15・22・29				
	3月	7・14・21・28				

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 かすひと 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・第2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、1週間以内に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

8 その他

- ① 継続して参加される方を優先して受け付けます。
- ② マスクを着用し、検温を済ませて来館してください。
- ③ 参加料は、各期の開催初日以降、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、応急手当までとし、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(予定)

◆新型コロナウイルス感染症関係により、教室が中止になる場合があります。

