

水中ウォーキング体験教室

水中運動は身体、特に膝や腰にかかる負担が陸上よりも軽減されます。教室に参加して、正しい歩行を身に付けながら基礎体力の向上をめざしましょう♪
激しいエクササイズはありませんので、無理なく行える教室となっています。



会 場	高知市総合体育館(室内プール)
対 象	運動可能な成人(学生は除く)
期 間	平成29年6月13日(火)～7月4日(火) 毎週火曜日 計4回
時 間	19:30～20:30
定 員	20名(申込多数の場合は抽選)
参加料	1人2,500円(傷害保険料を含む)
講 師	フィットネスインストラクター 中山 真紀氏
持ち物	水着・スイミングキャップ・バスタオル・着替え等

～申込方法(いずれかの方法で応募して下さい)～

① 用紙に必要事項を記入し、高知市総合体育館又はくろしおアリーナ受付へ提出
※翌日14時に、1階掲示板とホームページに当選申込番号を掲載します。

② 往復はがきに住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入し下記住所へ送付
※申込締切後、返信はがきにて結果をお知らせします。

☆ 申込締切日:5月24日(水)必着

申込番号	<input type="text"/>
------	----------------------

※確認の際に必要となるので、控えておいてください。

(公財)高知市スポーツ振興事業団
〒780-8031 高知市大原町158
「水中ウォーキング体験教室」
TEL 088-833-4061

----- 切り取らずにお持ちください -----

----- 切り取らずにお持ちください -----

申込番号	<input type="text"/>
------	----------------------

「水中ウォーキング体験教室」応募用紙

太枠内に記入してください。

21

(フリガナ) 氏 名	(男 ・ 女)	年 齢	才
住 所			事務局記入欄 受付日(/)
電話番号			名前()