

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。水中ウォーキングをすることで、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♪

開催期間	6月12日～7月10日 毎週火曜日 全4回 ※6/26休
時間	19:30～20:30
場所	高知市総合体育館（室内プール）
対象	運動可能な20歳以上の方（学生を除く）
参加料	1人2,500円（傷害保険料含む）
定員	20名（申込者多数の場合は抽選）
服装・持ち物	水着・スイミングキャップ・バスタオル・着替え等
講師	フィットネスインストラクター 中山 眞紀氏

申込締切日	5月28日（月）21時必着	当選発表日	5月30日（水）14時
申込方法 （①又は②）	①申込用紙に必要事項を記入し、管理事務所へ提出してください。 ※当選発表日に1階掲示板とホームページに当選者の申込番号を掲載いたします。 ②往復ハガキに教室名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入し、下記住所へ郵送してください。 ※締切後、返信ハガキにて結果をお知らせいたします。		
申込場所	高知市総合体育館又は、くろしおアリーナ		

申込番号

※確認の際に必要となりますので、お控えください。

（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

----- 切り取らずに窓口へ ----- 切り取らずに窓口へ -----

太枠内を記入してください。

「水中ウォーキング体験教室」申込用紙

事務局記入欄	申込番号	受付日（ / ）	受付者（ ）
（フリガナ） 氏名		生年月日	
住所		昭和 平成	年 月 日（才）
電話番号		性別	男 ・ 女