

ロコモ予防 & スタイルアップ教室(1期)



良い姿勢で自分の足で歩き続けるために、今からできる運動を始めませんか♪ストレッチと体幹トレーニングで、綺麗でしなやかな身体づくりをゆっくり行います。ロコモ予防に年齢は関係ありません。運動不足の方、体力に自信のない方にもおススメの教室です！

開催期間	6月25日～8月27日 毎週月曜日 全8回 ※7/16・8/13休
時間	13:30～14:40
場所	高知市総合体育館（プレイルーム）
対象	運動可能な20歳以上の方（学生を除く）
参加料	1人4,800円（傷害保険料含む）
定員	25名（申込多数の場合は抽選にて決定）
服装・持ち物	運動のできる服装・タオル・ヨガマット・飲み物等 ※ヨガマットの貸出しをいたしますが、数に限りがあります。
講師	アジアロコモーショントレーニング協会 マスタートレーナー 西村 侑剛氏

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
「ロコモ予防&スタイルアップ教室(1期)」
TEL 088-833-4061

----- 切り取らずに窓口へ ----- 切り取らずに窓口へ ----- 28
太枠内を記入してください。「ロコモ予防&スタイルアップ教室（1期）」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	年 月 日（才）
電話番号		平成	
		性別	男 ・ 女