

小学生リズムダンス

運動強度



エクササイズ体験教室

音楽のリズムに合わせてからだを大きく動かします♪

またストレッチや筋トレを行い、元気で強いからだをつくりを目指します！

開催期間	9月4日～9月25日 毎週火曜日 全4回
時間	17:30～18:30
場所	高知市総合体育館（プレイルーム）
対象	運動可能な小学生 ※夜の教室のため、保護者の送り迎えを徹底して下さい。
参加料	1人1,600円（傷害保険料含む）
定員	15名（申込者多数の場合は抽選）
服装・持ち物	運動のできる服装・体育館・シューズタオル・着替え・飲み物
講師	日本フィットネス協会 認定インストラクター 三味 美哉子氏

申込締切日	8月15日（水）21時必着	当選発表日	8月17日（金）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。 ②往復ハガキに教室名・住所・氏名・年齢・性別・保護者名・電話番号・学校名・学年を記入し、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。		
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

「小学生リズムダンスエクササイズ体験教室」

TEL 088-833-4061

----- 切り取らずに窓口へ -----

----- 切り取らずに窓口へ -----

64

太枠内を記入してください。

「小学生リズムダンスエクササイズ体験教室」申込用紙

事務局記入欄	申込番号	受付日（ / ）	受付者（ ）
(フリガナ)		生年月日	
氏名		平成 年 月 日(才)	
住所		性別	男・女
電話番号		学校名	小学校
保護者名		学年	年生