

旭スポーツセンター29年度 夏期定期教室

水曜日

～運動は百薬の長～ 機能訓練教室

目的

身体が不自由な方、極度に体力・筋力が弱い方等を対象に、運動やスポーツを通じて、仲間づくりや心身の健康を図ります。



会場 研修室
時間 13時00分～14時15分
講師 金子 景子
対象 **介助者なし**で来館できる方(16歳以上)
料金/定員 全10回2500円/15名

教室カリキュラム(予定)

日程	
1	7月5日
2	7月12日
3	7月19日
4	7月26日
5	8月2日
6	8月9日
7	8月23日
8	8月30日
9	9月6日
10	9月13日

【全回共通】

- ・ガイダンス
- ・準備体操(ストレッチやリズム体操など)
- ・筋力トレーニング
- ・軽スポーツ及びレクリエーション

* 内容が予告無く変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

< ご連絡事項 >

1. 伸縮性のある動きやすい服装・室内シューズでご参加ください。
2. 健康管理は十分注意して無理をしないようにしましょう。
3. 『スポーツ傷害保険』に加入しております。教室参加中にケガをされた場合はすみやかに指導員までご報告ください。
4. お車で来館される場合、当施設の駐車場をご利用ください。障害者手帳がある方は無料でご利用いただけます。また、施設付近の道路は駐車禁止区域です。駐車場の混雑状況により、教室に参加できない場合がございます。

横浜市旭スポーツセンター TEL:045-371-6105