

健康いちのせき21 マイレージ
ポイント対象事業です。



エアロビクス教室（東山）開催要項

- 1 趣 旨 誰もが生涯のそれぞれの段階において、生きがいや健康づくりなどのために気軽にスポーツを楽しむことができる生涯スポーツの推進を図る。
- 2 主 催 一関市 一般社団法人一関市スポーツ協会
- 3 日 程 9月 2日、 9日、30日
10月 7日、14日、21日、28日
11月 4日
毎週水曜日 全8回（※9月16日、23日は除く）
- 4 時 間 10:00～11:30
- 5 会 場 東山総合体育館 アリーナ
- 6 講 師 千葉 隆子 先生（エアロビクスインストラクター）
- 7 対 象 市内又は平泉町に居住または勤務する方
- 8 定 員 30名
- 9 参 加 料 1,000円 ※参加料納入後のキャンセルは返金できません。
- 10 申し込み 下記申込み先に直接来館するか、電話、FAX により申込みを行い、教室初日までに参加料を納入してください。
- 11 申込み先 東山総合体育館 TEL 35-1141 FAX 35-1143
一関ヒロセユードーム TEL 31-3111 FAX 23-2108
Google フォーム <https://forms.gle/LfCPeWExVqBe4m&J6>
- 12 そ の 他 運動着、室内用運動靴、タオル、ヨガマット、着替え、飲料水等をご用意ください。
ヨガマットは貸出可能です。
参加者全員に、全国市長会市民総合賠償補償保険を適用する。

