

# フィットネス スタート講座

今回の学交カレッジは『フィットネス』です。  
食欲の秋が過ぎ、自分の身体を見つめなおす人もいます。  
過ぎたことは仕方がない！今から頑張ろうという方に向けて、  
今から始めるフィットネス入門講座を開催します。  
この機会を自分の身体に意識を向けるキッカケにして、理想のボディ  
をメイクしましょう！！

フィットネスで

ボディメイク！！

日	時	令和4年12月19日(月) 14:00~15:00
会	場	学び・交流プラザ 多目的ホール
講	師	(株)周南スイミングクラブ アクス周南所属 インストラクター 川崎 敏子氏 健康運動指導士(厚生労働省認定)、基礎水泳指導員 シニアヨガインストラクター、バレトンソールシンセンス 初級障害者スポーツ指導員
定	員	20名(先着順)
対	象	周南市内に居住・通学または通勤されている方
持	参	物 運動しやすい服装、運動靴、筆記用具、*ヨガマット等 *ヨガマットはレンタル可(300円)大きなタオルなどで代用可
受	講	料 無料
募	集	期 間 令和4年11月21日(月) 8:30 ~ 12月16日(金) 17:15まで *受付は平日8:30~17:15まで(閉館日を除く)
申	込	方 法 住所・氏名・電話番号をお電話にて下記までお知らせください *土・日・祝・閉館日を除く

□申込・問い合わせ先□

周南市学び・交流プラザ TEL:(0834)-63-1188

〒746-0016 周南市中心4番10号 HP <https://www.city.shunan.lg.jp/site/mnb/>

※新型コロナウイルス感染防止対策にご協力をお願いします。

応募者の個人情報は厳重に管理し、この講座以外には使用しません。  
但し、新型コロナウイルスの感染が発覚した場合には、保健所等の公的機関に情報を提供することがあります。  
当日悪天候や災害が発生した場合や、新型コロナウイルス感染症等やむを得ない事情が生じた場合は中止することがあります。  
中止する場合は学び・交流プラザのホームページに掲載します。

