



こくほシェイプアップジム・アクアビクス受講生募集

●問い合わせ・申込先 国保年金課 (☎82-11189 FAX 82-1210) 山陽小野田市役所

◎いい汗かいて健康づくり！

市民の健康づくりの一環として、今年もこくほシェイプアップジム・アクアビクスを開催します。

若葉そよぐ季節、筋力アップ運動やストレッチ等で和気あいあい楽しく体を動かし、生活習慣病にかからない体を目指しませんか。

◎対象 市内在住の40歳以上の人で、原則すべての回に参加できる人
(国保加入者以外の人でも参加可)

◎費用 600円

※送迎希望者は別途1,000円が必要です。ただし、②については送迎はありません。

◎申込期限 5月19日(金) 17:00(必着)

◎申込方法

はがき、FAX、E-mailに郵便番号、住所、氏名、生年月日、日中連絡の取れる電話番号、希望する教室の番号(①または③)を希望する人は送迎希望の有無を記入し提出



①こくほシェイプアップジム小野田教室

◎とき 6月6日(火)～29日(木) 毎週火・木曜日 9:00～10:00

※5月30日(火) 9:30から市民館で開講式を行います。

◎ところ スポーツコアアルファ(高栄三丁目)

◎定員 30人(応募多数の場合は抽選)

※申込者が15人に満たない場合は中止します。

◎内容 器具等を使った筋力アップ運動とエアロビクススタジオでの各種運動



②こくほシェイプアップジム山陽教室

◎とき 6月12日(月)～7月6日(木) 毎週月・木曜日 9:00～10:00

※6月8日(木) 9:30からASAトレーニングジム ゼロワンで開講式を行います。

◎ところ ASAトレーニングジム ゼロワン(寝太郎町二)

◎定員 20人(応募多数の場合は抽選)

◎内容 器具等を使った筋力アップ運動とストレッチ等の運動

③こくほアクアビクス

◎とき 6月5日(月)～30日(金) 毎週月・金曜日 9:30～10:30

※5月30日(火) 9:30から市民館で開講式を行います。

◎ところ 小野田スイミングクラブ(高栄三丁目)

◎定員 30人(応募多数の場合は抽選)

※申込者が15人に満たない場合は中止します。

◎内容 プール内での歩行や水中運動等

