

参加者募集!



令和3年度＊成人講座

～Twinぼーるエクササイズ教室～



ウォーキングポールを使った最新のエクササイズと足ツボマッサージのW効果で、コロナ禍で溜まったストレスの発散と基礎体力の向上を目的に行う講座です。ぜひご参加ください!

- ☆ 日 程 9月17日(金)・24日(金)・10月1日(金)
- ★ 時 間 午後8時～午後9時
- ☆ 場 所 海部体育館(久美浜町橋爪236)
- ★ 内 容 バランス、ストレッチ、体幹トレーニングなど2本のウォーキングポールを使って行うエクササイズと足ツボマッサージ
- ☆ 講 師 小森直子先生〔整体師・JCCAトレーナー・TwinPole®Revolutionインストラクター〕
- ★ 対 象 久美浜町内在住・在勤の65歳までの方〔性別問わず〕
※現在、身体に痛みのある方はご遠慮ください。
- ☆ 定 員 15名 ※申込者多数の場合は抽選。結果は申込者全員に通知。
- ★ 準 備 物 運動のできる服装・体育館シューズ・タオル・飲み物(水分補給用)・マスク
※ある方は5本指ソックス・ヨガマット・ウォーキングポール・足ツボ棒
 - ✿ウォーキングポールのない方は貸出しをします。
 - ✿足ツボ棒は新型コロナウイルス感染予防のため貸出しはありません。
- ☆ 参 加 費 足ツボ棒がある人 500円
足ツボ棒がない人 1,350円(参加費:500円・足ツボ棒代:850円)
- ★ 申 込 方 法 参加申込書を久美浜地域公民館へ提出(FAX可)
※FAXで申込みの場合、お手数ですが送信後に確認のご連絡をお願いします。
- ☆ 申 込 〆 切 令和3年9月8日(水)



必読!

新型コロナウイルス感染状況により
中止する場合があります。



《主催・問合せ先》 京丹後市久美浜地域公民館 Tel: 69-0666 / FAX: 82-1758

令和3年度成人講座『Twinぼーるエクササイズ教室』参加申込書

☆住 所 〒 久美浜町 番地

☆連絡のつく電話番号

☆参加者名 年齢:()才

※申込期限 9月8日(水)までに久美浜地域公民館へ提出(FAX可)!