平成27年度　**鹿児島アリーナ**主催講座

鹿児島アリーナ

体幹トレーニング教室

---------- 開催要項 ----------

◍ 講　座　名 ： 体幹トレーニング教室

◍ 主　　催 ： **鹿児島アリーナ**

指定管理者 株式会社ニチガスクリエート・株式会社ビルメン鹿児島 共同企業体

◍ 目　　的 ： 講義・実技を交えた体幹トレーニング教室をアーバンウエルネスクラブ_エルグの健康運動指導士がガイダンスいたします。

◍ 日　　時 ： **平成28年3月4日（金）　18:00　-　20:00　（受付 17:30-）**

◍ 場　　所 ： **鹿児島アリーナ内　武道場Ⅰ**

◍ 内　　容 ： 障害マップの講義、けがの起こりやすい状況やその対処法、体幹トレーニング

◍ 対　　象 ： 高校生以上

◍ 定　　員 ： 50名（申込み順）

◍ 講　　師 ： 桑原祐一　吉村洋子　／健康運動指導士

◍ 受 講 料 ： **無料**

◍ ご用意下さい：運動しやすい服装・タオル。※車でお越しの方は、駐車場代 300円 必要となります。

◍ 申 込 方 法 ： 開催要項をご確認の上、下記申込用紙に、必要事項を記入し、当施設窓口へ直接申込いただくか、お電話にて申込ください。

申込み期間　：　平成28年1月5日（火）　-　平成28年2月26日（金）まで

（定員に達し次第、締め切ります。）

◍ お問い合わせ

鹿児島アリーナ体幹トレーニング教室係りまで　8:30 - 21:00（駐車場.8:30 - 21:00）

〒890-0023 鹿児島市永吉1丁目30番1号　TEL.099-285-2244

---------- キリトリ線 ----------

体幹トレーニング教室 参加申込書

平成　　年　　月　　日

氏名（シメイ）：　　生年月日：　　・昭　　年　　月　　日

ご住所：　　年齢　　歳

お電話番号：　　―　　―　　お車の利用：　有　・　無

※ 当企業体は、個人情報重要性を認識し当企業の個人情報保護方針に基づいて、個人情報保護に努めます。