

# はじめてのエアロビクス

「エアロビクス」は、音楽に合わせて全身を大きく動かす楽しい有酸素運動です。マスク生活で弱くなってしまった呼吸筋も刺激して疲れにくい身体を作りましょう。難しいことは考えず楽しく動きましょう！

- 1 主催 長野市
- 2 会場日時

会場	期 日	曜日	時 間
更北体育館	5月24日、31日 6月7日、14日、21日、28日 7月5日、12日 (計8回)	金	19:15~20:15

3 対 象 市内在住または在勤の方

4 定 員 15名(先着順)

5 参加料 3,200円

※お釣りの無いようにご協力をお願いいたします。

6 指 導 員 長野市スポーツ教室指導員 宮澤 君衣 さん

7 申 込 5月20日(月)までにながの電子申請サービスでお申し込みください。



↑ 申し込み QRコード

8 支 払 5月24日(金)の19時00分から19時10分まで、更北体育館にて参加料をお支払いください。※教室開講前に徴収いたします。

開講日にお越しになれない場合は、5月23日(木)までに、スポーツ課窓口にて参加料をお支払いください。

9 その他 教室終了後、参加者の皆さんで会場の清掃等をお願いいたします。

## \* 教室参加注意事項 \*

### 1 服装・持ち物

運動しやすい服装、床に敷くバスタオル又はヨガマット、上履き、飲み物、タオル(汗拭き用)等

### 2 その他

- ① 都合により全ての教室をキャンセルする場合は、必ずスポーツ課へご連絡ください。
- ② 教室をお休みする場合は、連絡不要です。
- ③ 教室中にご自身の体力や体調に合わせ、決して無理をせず、運動後は十分に身体を休めてください。
- ④ 教室にご参加の皆様は「全国市長会市民総合賠償補償保険」が適用されます。教室中のケガが補償の対象となります。
- ⑤ 教室とは関係のない寄付または勧誘行為は、固く禁止します。
- ⑥ 参加中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載、放映権は主催者に属するものとします。