

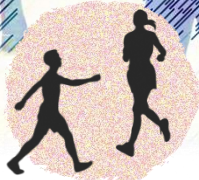
参加者募集！

令和5年度【第①期】（5月～8月）

令和5年4月10日

健康・体づくり教室

脂肪燃烧や
基礎代謝量を
アップする
メニューで
健康維持増進！



有酸素運動

軽めのジョギングやウォーキングにより「脂肪燃烧」や「生活習慣病」の予防・改善！



自重トレーニング

自分の体重を利用して行う「筋力トレーニング」！「体幹」も鍛えられる！



チューブトレーニング

ゴムチューブの伸縮性を利用する「筋力トレーニング」！「ストレッチ効果」もあり！

両津総合体育館

毎週木曜日
19:00～20:30

受付開始
4月17日(月)

| | |
|---------|--|
| 対象 | 18歳以上の方 |
| 定員 | 20名 |
| 受講料 | 4,000円 |
| 持ち物 | 室内シューズ、運動できる服装、タオル、水分 |
| 申込方法 | 下記申込書に必要事項を記入し受講料を添えて 両津総合体育館に提出してください。 |
| 主催・お問合せ | 一般財団法人佐渡市スポーツ協会 (両津総合体育館) ☎0259-27-7080 |

スケジュール

| 5月 | | | | | | | 6月 | | | | | | | 7月 | | | | | | | 8月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | ① | 2 | 3 | | | | | | | 1 | | | 1 | 2 | ③ | 4 | 5 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | ⑪ | 12 | 13 | 4 | 5 | 6 | 7 | ⑧ | 9 | 10 | 2 | 3 | 4 | 5 | ⑥ | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | ⑩ | 11 | 12 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | ⑱ | 19 | 20 | 11 | 12 | 13 | 14 | ⑮ | 16 | 17 | 9 | 10 | 11 | 12 | ⑬ | 14 | 15 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 18 | 19 | 20 | 21 | ⑳ | 23 | 24 | 16 | 17 | 18 | 19 | ⑳ | 21 | 22 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | | 25 | 26 | 27 | 28 | ⑲ | 30 | | 23 | 24 | 25 | 26 | ⑳ | 28 | 29 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 30 | 31 | | | | | | | | | | | | |

※8/10を予備日とします。

お申込み方法

受付開始 ▶ 4/17(月)～

申込み書に必要事項を記入の上、受講料を添えて
両津総合体育館に提出してください。

※「申込書」は「佐渡市スポーツ協会HP」からもダウンロード
できます。

お問合せ

一般財団法人佐渡市スポーツ協会
(両津総合体育館)
☎0259-27-7080

一般財団法人佐渡市スポーツ協会
<http://www.scsf.jp/>

