

令和元年度 津市民スポーツ健康教室 開催要項

- 1 種 目 **ストレッチ&ヨガ**
- 2 目 的 市民の皆様のご健康の維持、増進のため、市民スポーツ健康教室を開催しています。
- 3 主 催 津市体育施設運営管理共同事業体
- 4 共 催 特定非営利活動法人 津市スポーツ協会
- 5 開設期間 令和2年2月5日、12日、19日、26日の水曜日の全4回
10:40～11:40（受付10:35～）
- 6 会 場 津市海浜公園内会議室
- 7 対 象 市内在住・在学・在勤の方の18歳以上で運動制限のない方。
初心者大歓迎！！
- 8 参加定員 先着15名
- 9 指 導 員 津市エアロビック連盟 インストラクター
- 10 参 加 料 2,000円（傷害保険料を含む）
※お釣りの要らないよう、参加申込時にお支払ください。
- 11 指 導 内 容 寒さで凝り固まった身体をストレッチで解して、全身の血流を良くし
呼吸を意識しながらヨガのポーズを行います。
- 12 申 込 先 津市スポーツ協会事務局まで参加料を添えて、直接お申込みください。
〒514-0056 津市北河路町19-1 津市・産業スポーツセンター内メッセウイング・みえ1階
☎：059-273-5522
- 13 申込期間 令和2年1月6日（月）～1月31日（金）
- 14 そ の 他 ①開設中の傷害については、応急処置をいたしますが、その後の責は一切負
いません。
②申込締切以後、キャンセルされても参加料は返還できません。
③申込受付は先着順とし、定員数を超えた場合は参加できない場合があります。
④各自で用意する物。（動きやすい服装、タオル、ヨガマット（バスタオルOK）
水分補給 等）
⑤教室において撮影する写真は、当事業の報告書、協会のホームページなどの広報活
動にて掲載することがありますので、ご了承の上ご参加ください。
⑥お問合せは、
津市スポーツ協会
(TEL: 059-273-5522) まで。
【業務時間/月～金 8:30～17:15（土・日・祝日休み）】

■教室会場

〒514-0012 三重県津市末広町24-32
電話 059-225-3171 (海浜公園管理棟)

■交通の便

津駅から車5分、1.9km
駐車場：96台 (海浜公園内テニスコートと併用)

