

# Martial arts エクササイズ

音楽に合わせてパンチやキックなど格闘技の動きを行うエクササイズです。「ボディを引き締めたい」という女性だけでなく「最近お腹が出てきて…」という男性の方にもオススメです。

『Martial arts エクササイズ』は、運動量が豊富で、手軽に運動不足を解消でき、体力増進のための運動を、楽しみながら続けられるのも特徴です。

『Martial arts エクササイズ』で、汗を流すことはもちろん、クセになる爽快感でストレス解消効果もあります！



●主催 三幸・三重県生涯スポーツ協会グループ ●共催 特定非営利活動法人 津市スポーツ協会

開催日時	令和2年10月5日～12月21日の月曜日 月2回 19:30～20:30 《全6回》		
	10月5日(月)	10月19日(月)	11月9日(月)
	11月30日(月)	12月7日(月)	12月21日(月)
対象	市内在住・在学・在勤の方の16歳以上で運動制限のない方。		
定員	20名(先着) ※申込受付は先着順とし、定員数を超えた場合は受付を終了させていただきます。 また、大幅に定員を下回る場合は、開講を中止することもありますので、ご了承ください。		
会場	安濃中央総合公園内体育館(会議室)		
受講料	3,000円(傷害保険料含む)		
講師	HITOMI インストラクター(津市スポーツ協会登録指導員)		
申込期間	令和2年9月7日(月)～9月30日(水)		
申込方法	所定の申込書に必要事項を記載し、参加料(3,000円)を添えて <b>安濃中央総合公園内体育館(津市安濃町田端上野818)へお申し込みください。</b>		
その他	<p>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。</p> <p>②申込締切以後、欠席やキャンセルをされても参加料は返還できません。</p> <p>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。</p> <p>④各自で用意する物(動きやすい服装、タオル、室内シューズ、水分補給等)</p> <p>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。</p> <p>⑥新型コロナウイルス感染防止対策につきましては、主催者でも行いますが、受講者の皆様自身でも対策へのご協力をよろしくお願いいたします。</p>		

## ■教室会場

〒514-2325 津市安濃町田端上野818

☎: 059-268-0100

## ■交通の便

伊勢自動車道「津IC」→約10分

公園内駐車場あり

