

平成29年度 西山公園体育館利用促進事業

体幹トレーニング&脂肪燃焼講座（3月）開催要項

---

1. 主催：公益財団法人長岡京市体育協会
2. 協力：株式会社ノーザンライツ・コーポレーション
3. 開催日時：平成30年3月1日、8日、15日、22日（木曜日の全4回）  
午前9時10分～10時10分（60分）
4. 内容：奇数回はストレッチ、体幹トレーニング  
偶数回は初級エアロビクス
5. 場所：西山公園体育館 武道場  
住所：長岡京市長法寺谷山1番地 電話：953-1161
6. 対象：40歳以上の男女
7. 定員：30名（先着順）
8. 参加料：①全4回コース 3,000円  
②1回ごと 1,000円
9. 指導者：守澤 沙織（株式会社ノーザンライツ・コーポレーション）
10. 留意事項：①運動ができる服装と、上靴をお持ちください。  
②万が一、怪我・事故等が発生した場合は、応急処置はいたしますが、その他はスポーツ傷害保険を適用します。
11. 申込方法：2月15日（木）午前10時からお電話で申し込みをされるか、直接西山公園体育館窓口で受け付けます。
12. お問い合わせ：公益財団法人長岡京市体育協会  
住所：長岡京市長法寺谷山1番地 西山公園体育館内  
電話：953-1161