当財団は設立10周年を迎えました。今後も皆様に親しまれ、より一層信頼される財団となりますよう、職員一同努力してまいります。

Sport in Life

エアロビクス教室 7月～9月コース

音楽に合わせて楽しく有酸素運動

「屋外でのウォーキングは日焼けが心配」「トレーニングルームでのエアロバイクは退屈で長続きしない」という方にお勧めなのが、日焼けの心配がなく、音楽に合わせて楽しく時間が過ぎ、ジャージでも大丈夫なエアロビクス！コミセン体育館では簡単な動作を中心に全身をリズミカルに動かす「らくらくエアロビクス」、格闘技系の動作を多く取り入れた「シェイプアップボクシングエアロビクス」を開催しております。

《 対　象 》　18才以上で運動しても健康上問題のない方（健康状態確認票で健康である旨の誓約書の提出が必要となります）

《 会　場 》　松山市総合コミュニティセンター体育館地下1階サブアリーナ

	水曜日（7回）	木曜日（6回）
12:10 ～ 12:50	シェイプアップボクシングエアロビクスコース	らくらくエアロビクスコース
日 程	7月14日・7月28日・8月18日・9月 1日 9月15日・9月22日・9月29日	7月15日・7月29日・8月19日・9月 2日 9月16日・9月30日

※過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある方
　感染拡大地域への往来がある方は参加できません。
※施設内ではマスクの着用をお願いいたします。
※教室参加時（毎回）にはコロナ予防チェックシート（兼出席確認票）のご提出をお願いいたします。

《 定　員 》　各コース20名（応募多数の場合は抽選になります）

《 準備物 》　運動できる服装、タオル、上靴、飲料水、マスク、令和3年度健康状態確認票兼誓約書

《 参加費用 》　受講料/ シェイプアップボクシングエアロビクスコース　4,200円（初回受講日にお支払い下さい）
　らくらくエアロビクスコース　3,600円（初回受講日にお支払い下さい）

《 申込方法 》　はがきもしくは体育館・温水プールにある所定の申込用紙にご記入の上お申し込み下さい。
（1 人1コース）
〒790－0012　松山市湊町七丁目5番地　松山市総合コミュニティセンター体育館

《締め切り日》　6月25日（金）必着

《 問い合せ 》　TEL 089－943－8188

ご参加される皆様の健康と安全を最優先するため、新型コロナウイルスの感染拡大の状況によって、教室を中止（延期）する場合があります。開催の有無は財団ホームページ（https://www.cul-spo.or.jp/）にてお知らせいたします。

<キリトリ>　6/25（金）締切

《エアロビクス教室》申し込み

令和３年度２期

ふりがな			
氏名			
郵便番号（〒）	－		
住所			
電話番号（自宅）	－　－	電話番号（携帯）	－　－
生年月日（西暦）	西暦　年　月　日（　歳）	性別	男 ・ 女
希望コース （希望コースに☑を）	□ シェイプアップボクシングエアロビクスコース（水曜12:10～12:50） □ らくらくエアロビクスコース （木曜12:10～12:50）		

※裏面に教室参加にあたっての注意事項が記載されております。同意の上お申込下さい。