

**体幹を体感!!**

# 平成28年度 初心者 コアトレーニング教室Ⅳ

身体の軸となる体幹(コア)を鍛え、  
身体が本来持っている機能・能力を  
効率よく使う事を目的にトレーニング  
していきます。



**場所** ふれあいスポーツ交流館トレーニング室

**日時** 平成29年2月6日～2月27日 毎週月曜 9時30分～10時30分

**参加費** 無料(別途施設使用料840円)



連絡先



**ふれあいスポーツ交流館**

TEL. 0791-58-1313

FAX. 0791-58-1323



**参加者募集!!**

詳しくはお問い合わせください。

## 平成28年度 初心者コアトレーニング教室 I・II・III・**IV** 実施要綱

- 1 目 的 身体に軸となる体幹(コア)を鍛えることにより、健康の維持増進を図ることを目的とする。
- 2 日 時 第Ⅰ期：平成28年 4月4日 ～ 4月25日  
第Ⅱ期：平成28年 7月4日 ～ 8月 1日  
第Ⅲ期：平成28年11月7日 ～ 11月28日  
**第Ⅳ期：平成29年 2月6日 ～ 2月27日**  
※1 曜日：各期とも毎週月曜日  
※2 時間：各期とも9：30～10：30(60分)  
※3 学校行事との兼ね合い等で多少の日程変更があるかもしれません。ご了承ください。  
い。
- 3 会 場 西播磨総合リハビリテーションセンター ふれあいスポーツ交流館 トレーニング室
- 4 対 象 興味・関心のある方
- 5 定 員 5名(先着順)  
※ 定員になり次第、〆切りとします。
- 6 参加費 無 料  
※ ただし、別途施設使用料、¥840が必要になります。
- 7 申 込 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、申込期間内にお申込ください。  
※ 電話、ファックスでの申込も受付ます。
- 8 申込期間 第Ⅰ期：平成28年 3月 4日～ 4月 3日  
第Ⅱ期：平成28年 5月30日～ 7月 1日  
第Ⅲ期：平成28年10月 1日～11月 5日  
**第Ⅳ期：平成29年 1月 5日～ 2月 5日**
- 9 申込先 〒679-5165 たつの市新宮町光都 1-7-1  
西播磨総合リハビリテーションセンター内 ふれあいスポーツ交流館  
TEL (0791) 58 - 1313 FAX (0791) 58 - 1323
- 10 申込用紙 別紙のとおり
- 11 その他 (1)運動のできる服装および上履きをご持参ください。また、飲み物など必要であれば各自で用意してください。  
(2)施設使用料については、教室初日にお支払いください。  
ただし、返金はできませんのでご了承ください。  
(3)その他、不明な点がございましたら、申込先までご連絡ください。