

ウォーキング & ジョギング教室(2期)



運動を始めたいけど何をすれば良いか悩んでいる方必見♪歩きたい方、少しジョギングしたい方、とペースを分けますが、全体的に運動強度は低めなので、自分のペースで参加できます。

開催期間	平成31年1月23日～3月13日 毎週水曜日 全8回
時間	10:00～11:30
場所	高知市東部総合運動場
対象	運動可能な成人(学生は除く)
参加料	1人4,800円(スポーツ安全保険料含む)
定員	15名(申込者多数の場合は抽選にて決定)
服装・持ち物	運動のできる服装・運動靴・着替え・飲み物等
講師	(公財)高知市スポーツ振興事業団 指導員 ※健康運動指導士資格

申込締切日	1月7日(月) 21時必着	当選発表日	1月9日(水) 14時
申込方法 (①又は②)	①申込用紙に必要事項を記入し、管理事務所へ提出してください。 ※当選発表日に1階掲示板とホームページに当選者の申込番号を掲載いたします。 ②往復ハガキに教室名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入し、下記住所へ郵送してください。 ※締切後、返信ハガキにて結果をお知らせいたします。		
申込場所	高知市総合体育館又は、くろしおアリーナ		

申込番号

※確認の際に必要となりますので、お控えください。

(公財)高知市スポーツ振興事業団
〒781-8124 高知市五台山1736-1
「ウォーキング&ジョギング教室(2期)」
TEL 088-878-1150

----- 切り取らずに窓口へ ----- 切り取らずに窓口へ -----

太枠内を記入してください。 「ウォーキング&ジョギング教室(2期)」申込用紙

事務局記入欄	申込番号	受付日 (/)	受付者 ()
(フリガナ)		生年月日	
氏名		昭和	年 月 日 (才)
住所		平成	
電話番号		性別	男 ・ 女