

須田地区のみなさん (ご家族内へも周知下さい)

地区の方々(老若男女)といっしょに汗を流し

自分で「動けるからだ」をつくる

基礎体カトレーニング教室

S スピード A 敏しょう性 Q 素早さ 体幹

参加者募集のご案内

こんな効果が期待されます。

☆幼稚園児、小・中学生、高校生・・・運動神経、運動能力の向上

☆青年、成年・・・基礎体力の向上

☆中高年齢者・・・股関節を和らげ、腰痛、ヒザ痛の予防・リハビリに効果

★使用用具はラダー(はしご)・ミニハードル・スクーターボードなど

主催 公民館須田分館

実施期間 平成28年5月17日(火)から平成29年3月21日(火) [第1・第3・火曜日]

午後7時～午後8時30分

5月17日(開講式) 6月7日・21日 7月5日・19日 8月2日・16日 9月6日・20日 10月4日・18日 11月1日・15日 12月6日・20日 1月17日 2月7日・21日 3月7日・21日
3月21日は終了後閉講式

会場 公民館須田分館(須田体育センター) 電話52-8394

講師 SAQ公認指導員・スポーツ推進委員ほか

会費 高校生以上 2,000円 中学生以下 1,000円 (スポーツ傷害保険料等)

申し込み 須田体育センター(受付は午後から/月曜日休館)

*参加申込書に記載される個人情報については、当教室以外の目的には使用しません。*申し込み期限：5月13日(金) [以降も随時受付します。]

.....き...せ...と...せ...ん.....

SAQトレーニング教室参加申込書

No.	氏名	性別	年齢	住所	電話	備考
1		男・女			-	
2		男・女			-	
3		男・女			-	