

健康教室のご案内

三重県営サンアリーナ健康教室MOVE UP MOTIONの無料会員に、ご登録いただきましてありがとうございます。ムーヴアップモーションでは会員の皆様に、気軽に楽しく参加していただける健康イベントのご案内をお届けしております。



「自宅で10分、誰でもできる シェイプアップ筋力トレーニング」



ウォーキングを健康づくりに役立てるための
正しい知識と安全に楽しむ方法を学びましょう！



皆さんが効果を実感し、楽しみながらウォーキングによる健康づくりに取り組んでいただけるよう皇學館大学教育学部教育学科身体運動学研究室・小木曽先生にウォーキングの正しい知識を学びましょう！
(小木曽先生は市内のウォーキングコースの運動効果の検証を伊勢市と取り組んでおられます。)

- 【日 時】平成26年6月28日(土)10:00～12:00(受付9:30～)
- 【集合場所】三重県営サンアリーナ 1Fサブアリーナ
- 【参加対象】小学生からご高齢者までの健康な方
- 【内 容】自宅で10分、誰でもできるシェイプアップ筋力トレーニング
- 【講 師】皇學館大学教育学部教育学科 小木曽一之先生
- 【募集人数】50名(定員になり次第終了)
- 【参加費】無料
- 【準備物】上履き、動き易い服装(靴)、飲み物
- 【申込方法】電話申込み ☎0596-22-7700
- 【備 考】主催者で限度のある傷害保険には加入しますが、事故・ケガ等に関しては主催者側で責任は負いかねます。終了時間は若干変更となることもあります。

お申込み・お問合せ先→(株)スコルチャ三重 事業グループ

TEL 0596-22-7700

三重県伊勢市朝熊町字鴨谷4383-4
三重県営サンアリーナ
指定管理者 株式会社スコルチャ三重

