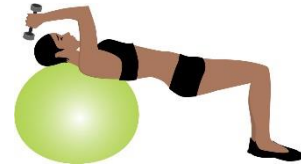


# 2019年度

# 1期5月～7月

## ストレッチ・トレーニング教室

- 1 目的 生涯スポーツとしての側面から健康意識を高め、体力の向上を目指します。
- 2 主催 鳥取県立武道館
- 3 会場 鳥取県立武道館 小道場（1）
- 4 期日 1期（10回） 週1回コース



### 火曜日コース

回数	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回
月日	5/7	14	21	28	6/4	11	18	25	7/2	9

### 木曜日コース

回数	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回
月日	5/2	9	16	23	30	6/6	20	27	7/4	18

### 5 対象・定員及び時間

対象	定員	実施時間
一般	15名（各曜日）	11：00～12：00

- 6 内容 ストレッチを行い、体のバランスに重点を置いたトレーニングを行います。  
筋肉と柔軟性を融合させたトレーニングです。

### 7 参加料及び保険料

参加料 (週1回)	スポーツ安全保険（任意） (2020年3月末まで有効)
4,000円	1,850円
	1,200円(65歳以上)

- 8 準備物 運動のできる服装でお越し下さい。

- 9 募集期間 4月12日（金）午前9時～4月19日（金）午後5時

- 10 申込方法 募集期間内に、申込書を武道館事務室に提出してください。

- 11 参加者の決定 応募者数が定員以内のときは、募集期間終了をもって募集者を参加者と決定します。応募者数が定員を超えるときは、抽選で参加者を決定します。

- 12 抽選の有無 4月22日（月）午前10時に当館HPまたはフェイスブック等でお知らせします。

- 13 抽選日 4月23日（火）午前10時（定員以上申し込みがあった場合実施）

- 14 抽選方法 抽選は公開で行います。抽選方法等の詳細については募集要項をご確認ください。  
\*募集期間内に申込書を提出しない場合は、抽選には参加できません。

- 15 参加料の納入 4月23日（火）～4月30日（火）参加者決定後、期間内に納入してください。

- 16 問い合わせ 住所：〒683-0853 鳥取県米子市両三柳 3192-14 鳥取県立武道館  
電話：(0859) 24-9300・ファクシミリ：(0859) 24-9311

e-mail：[budoukan@gamma.ocn.ne.jp](mailto:budoukan@gamma.ocn.ne.jp) URL：<http://www.budoukan.jp/>