

働き世代運動教室 申込書

ふりがな			性別	男・女	年齢	
氏名			生年月日			
住所	〒					
自宅電話			本人 携帯電話			
緊急連絡先	住所	〒				
	氏名			電話番号		

参加希望日に○してください（複数日応募可）

回	①	②③④	⑤⑥⑦	⑧⑨	⑩⑪	⑫
月日	10月16日	10月23日	11月13日	12月4日	12月18日	1月15日
		10月30日	11月20日	12月11日	1月8日	
		11月6日	11月27日			
内容	オリエンテーション	自体重を利用した 運動教室& スロージョギング*1	かんたん エアロビクス教室 *2	ワク楽体操教室 *3	自体重を利用した 運動教室& スロージョギング*1	体力 測定

- *1：ウォーキングよりも効果的でジョギングよりも膝腰に負担なく取り組める運動
- *2：椅子を利用したり負荷を軽くしながら、リズムに合わせた有酸素運動
- *3：上半身、下半身の関節可動域を広げたり、リズムに合わせた全身運動

自由記載欄

・モニター事業に関する質問や要望、インストラクターへの相談など

【提出期限】 各運動教室実施日の前日（金曜日）14時まで

【提出先】

倉吉スポーツセンター（担当：森下、亀崎）

〒682-0822 倉吉市葵町591-1

TEL:0858-22-5674 FAX:0858-22-5684

E-mail:smorishi@mizuno.co.jp