

スプリント ワークアウト

陸上エクササイズで、速く走れるようになり
また、美脚やヒップアップを目指せるトレーニングです！

日時：水曜日（全5回） 19:00～20:00

①2/16 ②2/23 ③3/2 ④3/9 ⑤3/16

※予備日3/23

場所：タピックひやごんスタジアム

※雨天時、雨天走路

受講料：¥4,000（保険含む）

定員：健康な老若男女 10名

指導：安慶名 尚人

（健康運動指導士 陸上指導歴20年）

受講手続き

募集期間：1/30(日)～2/13(日) 9:00～17:00

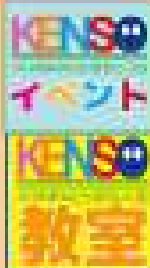
下記番号へお電話いただき、申し込み予約を行います。

開講日初日に、所定の申込用紙にご記入と受講料のお支払い
をお願いします。※キャンセルする際は、募集期間内にご連絡ください。

受講者の留意事項

- ・スプリント(短距離走) 無酸素運動による負荷の高い運動も行います。健康上のご心配のある方はご遠慮いただくか、事前に医師のメディカルチェックを受けてください。
- ・受講中の障害については、レク障害保険で取り扱います。
- ・運動にふさわしい服装(運動着、運動靴等)で受講して下さい。
- ・「イベント・教室参加者への注意事項」をよくお読みになり、同意した上でお申し込みください。
- ・教室風景の写真撮影を行い、広報活動等に使用する場合がございます。





KENSOU イベント・教室

参加の方への注意事項

下記内容をご確認になって同意になった上で
ご参加いただきますようお願いいたします。

- ・写真・動画撮影を行います。報告書やSNS等に掲載することもございます。掲載NGの方は参加をご遠慮ください。
- ・参加者はマスク着用でご来場ください。
- ・熱のある方、体調の優れない方は参加をご遠慮下さい。
- ・参加前、途中のアルコール消毒を準備してます。定期的な消毒をお願いします。
- ・密を避けるため、間隔をあけてご参加ください。
- ・コロナの感染状況や悪天候等で開催場所・内容の変更・または中止となる場合がございます。
- ・募集人員に達しない場合、中止となる場合がございます。
- ・キャンセルする場合は募集期間内をお願いします。

お客様のご理解・ご協力をお願いいたします。

お問い合わせ・申込先

沖縄県総合運動公園 9:00~17:00 火曜日休園日

TEL : 098-932-5114