レディーススポーツ２０１１　開催要項

１　趣　旨　　スポーツを通して心と身体のシェイプアップを図り、楽しい雰囲気でのスポーツ活動を実践することにより、ストレス解消や仲間との交流を深め、生涯にわたるスポーツ活動の動機付けと生活化を目的とする。

２　主　催　　（財）滋賀県体育協会　　滋賀県立スポーツ会館

３　後　援　　大津市教育委員会

４　期　間　　平成２３年(2011年)　９月　９日、１６日、３０日
１０月　　７日　１４日、２１日、２８日
１１月　　４日、１１日、１８日
１０時　～　１１時３０分　　毎週金曜日　　計１０回

５　会　場　　滋賀県立スポーツ会館アリーナ・測定室、滋賀県立琵琶湖漕艇場
皇子が丘公園一帯（ウオークラリー）

６　対　象　　一般女性　　２０名

７　指導者　　滋賀県立スポーツ会館職員、滋賀県立琵琶湖漕艇場職員（ボート教室）
外部指導者（エアロビクス）

８　内　容　　体力測定、シェイプアップトレーニング、エアロビクス、レクリエーション、ボート教室、ウオークラリー、ニュースポーツ等

９　受講料　　７，０００円（消費税・保険料含む）

10　申込方法　　①期　間　　平成２３年(2011年)８月１日（月）～　先着順
②時　間　　９時～１７時（但し、９月以降の月曜日は休館日）
③電話でお申し込みください。（直接来館でも結構です。）
但し、定員になり次第締切りさせていただきます。
④受講料は申込完了後、１週間以内に納付してください。
⑤一旦納入された受講料等は返金できませんのでご承ください。

11　その他　　○運動のできる服装および上靴、タオル、水分補給用飲料水をご用意ください。
○万一の傷害については、応急の処置は行いますが、その後の責はレクリエーション保険によるものとさせていただきます。
○問い合わせ先　〒520-0037　大津市御陵町４－１
滋賀県立スポーツ会館　　TEL０７７－５２２－０３０１
FAX０７７－５２２－９６３９