

# FAX 076-429-8836

この面をFAX送信してください

## スタジアムDEフィットネス 参加申込書

名前	フリガナ	生年月日	性別
		西暦	○で囲んでください 男・女
住所	郵便番号 〒		
連絡先	電話番号(自宅)	FAX番号	
	電話番号(携帯)	メールアドレス	
受講	受講したいレッスンにチェック <input checked="" type="checkbox"/> を入れてください。 <input type="checkbox"/> 芝生deヨガ <input type="checkbox"/> みんなdeサルコペニア予防運動 <input type="checkbox"/> 青空deノルディックウォーキング		

- 主催者が講座を取材し、PR 活動のために写真などを使用することを承諾します。
- 個人情報については、本イベント業務（傷害保険加入）にのみ使用し、第三者に提供することはありません

### 各レッスンについて 持ち物:タオル、飲み物、動きやすい服装(ヨガ以外のレッスンは動きやすい靴でお越しください)

#### ■芝生deヨガ

晴天時：陸上競技場内のピッチ(芝生)の上で行います。 / 雨天時：陸上競技場の会議室で行います。  
呼吸に気を付けながら、ゆったりとした音楽に合わせて体を動かしましょう！

#### ■みんなdeサルコペニア予防運動

ご家庭でも続けられる内容となっています。1時間の運動ですが、立位だけの運動ではなく、椅子に座って行う運動も組み込まれています。  
誰でも簡単にできる健康体操！気軽に体を動かして‘体力’をつけてみませんか？  
※サルコペニアとは…高齢になるに伴い、筋肉の量が減少していく現象。筋肉の量が減少していく老化現象のこと。

#### ■青空deノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは誰でも簡単に取り組めるフィットネスウォーキングのことで、効率のいい有酸素運動を行えます。  
ウォーキングだけでなくポールを使つてのトレーニングも！ ノルディックでエクササイズとノルディックで歩いてみましょう！

### <タイムスケジュール>

- ▶8:45 受付開始・体組成測定
- ▶9:20 開会式(陸上競技場グラウンド正面)
- ▶9:30 レッスン開始(各会場)
- ▶10:30 振り返り・アンケート記入
- ▶11:00 イベント終了(各会場にて解散)



当日希望者は  
無料で体組成測定を  
行います！！

陸上競技場地下1階 階段を降りてください。  
管理事務所の看板が目印

