

# オンラインレッスン

## 鍛える、動かす、整える

# Let's おうち 30 分エクササイズ!!

日 時

令和 2 年 10 月 8 日～11 月 26 日 10:00～10:35

毎週木曜日/全 8 回

10 月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

■ : 開催日

内 容

自宅でできる筋トレやコンディショニング、ストレッチ、有酸素運動をオンラインレッスンで受講できます

定 員

20 名

参 加 料

2000 円(全 8 回)

振込または体育協会事務局で現金払い

※振込手数料は申し込み者負担

参加方法

・カメラ付き PC もしくはスマートフォンをご用意ください

※スマートフォンの場合、通信容量が大きいため Wi-Fi 環境を推奨します

・自宅等で通信機器から 2 メートル程度離れ、立ったり、座ったりできるスペースを準備してください

・オンライン会議システム「Zoom」を使用します

事前に使用される通信機器に「Zoom」をダウンロードしてください

申込方法

(公財)富山市体育協会ホームページからお申し込みください

<https://www.taikyou-toyama.or.jp/>

申込締切

令和 2 年 9 月 22 日(火・祝)

※応募多数の場合 9 月 23 日(水)に抽選し、応募者全員にメールにて通知します

富山市体育協会のドメイン(@taikyou-toyama.or.jp)を受信できるようにしてください

当選された方には後日、メールで Zoom の利用方法とミーティング ID、パスワードを送信します

公益財団法人 富山市体育協会

住所 富山市湊入船町 12 番 1 号

[TEL] 076-432-1117 [FAX] 076-433-7474  
[URL] <https://www.taikyou-toyama.or.jp/>

