

8/22日
10時スタート

鉄人たちの熱い夏!!

参加者募集

第21回トライアスロンさぎしま大会

内 容 個人=スイム1.5km、バイク42km、ラン10km
 チームリレー=3人の選手が1種目ずつ競技
 参加資格 16歳以上(高校生可)で、トライアスロンへの参加実績、またはこれと同等の体力と気力がある人
 ※70歳以上の方は、医師の診断書を提出してください。
 定 員 個人400人、チームリレー30チーム
 参加費 個人 15,000円 チームリレー 36,000円
 申し込み 6月30日(水)(消印有効)までに、申込書・誓約書(スポーツ振興課に用意)に必要事項を記入し、トライアスロンさぎしま大会実行委員会事務局(スポーツ振興課内 ☎0848⑥47219 FAX 0848⑥75912)へ



5/5水
から開講

カラダの気づき応援 リラクゼーションフィットネス教室

と き 表のとおり(各教室とも毎月4回開催)
 ところ リージョンプラザ
 講師 健康運動指導士 池田典梨衣さん
 定 員 各教室6人(申し込み先着順)
 参加費 入会金 1,500円
 月額 1教室につき5,500円
 申し込み先 リージョンプラザ(☎0848⑥47555 FAX 0848⑥47569)

曜日	教室名	時間	曜日	教室名	時間
月	リラクゼーションヨーガ①	10:00~11:00	土	リラクゼーションヨーガ⑤	10:00~11:00
	ストレッチボール①	11:30~12:20		ストレッチボール③	11:30~12:20
	リラクゼーションヨーガ②	13:30~14:30		リラクゼーションヨーガ⑥	13:30~14:30
	フィットプラス①	15:00~15:50		フィットプラス③	15:00~15:50
水	リラクゼーションヨーガ③	10:00~11:00	日	ボディメイクヨーガ②	18:30~19:30
	フィットプラス②	11:30~12:20		ピラティス②	19:45~20:45
	リラクゼーションヨーガ④	13:30~14:30		リラクゼーションヨーガ⑦	10:00~11:00
	ストレッチボール②	15:00~15:50		フィットプラス④	11:30~12:20
	ピラティス①	18:30~19:30		*****	
	ボディメイクヨーガ①	19:45~20:45		*****	

7/4日
8時~

第26回三原マスタートーズ水泳大会

と ころ リージョンプラザ 温水プール
 種 目 自由形25m・50m、背泳ぎ25m・50m、平泳ぎ25m・50m、
 バタフライ25m・50m、メドレーリレー100m、個人メドレー100m、フリーリレー100m
 対 象 18歳以上で、定期的に水泳を楽しんでいる人
 エントリー 3種目以内(リレー種目を除く)
 参加費 個人種目 1,000円、リレー種目 1,500円
 申し込み 6月14日(月)までにスポーツ振興課(☎0848⑥47219 FAX 0848⑥75912)へ



参加者募集