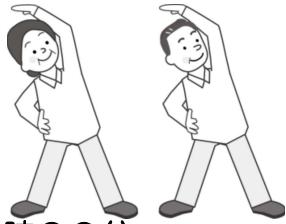


## 函館アリーナ健康体操教室 ～椅子＆マット＆リストムワークでバランスよく鍛えよう！～ 開催要項

- 1 趣 旨 広く市民を対象に、誰にでもできる健康・体力づくりとして、心身共に豊かで健康な生活を送るための体作りを、楽しみながら身につけ、日常生活やスポーツ活動に役立ててもらうことを目的に開催いたします。
- 2 主 催 公益財団法人函館市文化・スポーツ振興財団
- 3 後 援 函館市社会体育振興会
- 4 講 師 増子 俊逸 氏（株式会社ジェイモード代表）
- 5 日 時 2024年9月23日（月） 午前9時30分～12時00分
- 6 会 場 函館アリーナ サブアリーナ（函館市湯川町1丁目32-2）
- 7 日 程 受付 午前 9時30分～ 9時50分  
開会式 午前 9時50分～10時00分  
研修 午前 10時00分～11時50分  
閉会式 午前 11時50分～12時00分
- 8 対 象 18歳以上の方
- 9 研修内容 自宅でも取り組める簡単なトレーニング、椅子やタオルを使った体操
- 10 申込方法 下記の参加申込書に必要事項を記入し、8月10日（土）から函館アリーナへ受講料1,000円を添えてお申し込みください。  
(ただし定員になり次第締め切ります)
- 11 定 員 200名（先着順）
- 12 受講料 1,000円（受講料は返金できませんのでご了承願います）
- 13 その他の規定 運動できる服装と上靴（靴底が黒色以外のもの）をご持参ください。  
飲み物やタオル着替え等は各自ご用意ください。  
駐車場は、2時間まで無料になります。また、駐車場は混雑する場合がございますのでご了承ください。  
お問い合わせは、函館アリーナ（57-3141）まで



### 函館アリーナ健康体操教室～椅子＆マット＆リストムワークでバランスよく鍛えよう！～

#### 参加申込書

NO \_\_\_\_\_

フリガナ			※○を付けてください。	
氏 名		男・女	1. 20歳以下 2. 20歳代 3. 30歳代 4. 40歳代 5. 50歳代 6. 60歳以上	
住所または、所属団体名				
連絡先電話				

研修会に参加申し込みいただいた方の個人情報は当該研修会の運営および当財団の事業案内等に関してのみ使用します。  
(裏面もご覧ください。)

## 増子俊逸プロフィール

運動指導歴33年、指導者教育は20年以上、現在も活躍中。  
国内外のフィットネスコンベンション、イベントなど招聘多数。  
N H K 総合、カルチャー、B S、C S 番組の出演をはじめフィットネス動画  
D V D、音源の監修、指導者の向け専門誌の執筆、講演なども行う。  
各省庁からのご依頼や企業向けコンテンツの制作などにも対応。  
自治体主催の一般市民向け講座のご依頼多数。  
指導者向けの講習会やセミナーでは、理解のしやすさと将来を見据えた提案に定評がある。また、これまでエアロビクス、バランスコーディネーション等各種養成コースを通じて、約3000名以上の指導者を世に輩出している。  
2013年株式会社ジェイモードを設立。  
現在は、全ての皆様に『ココロとカラダの真の健康』をお届けするスペシャリスト育成に力を注いでいる。



## 所持資格／役職等

- ・ 健康運動指導士
- ・ 一般公益社団法人日本フィットネス協会理事
- ・ 東京都老人総合研究所認定 介護予防主任運動指導員
- ・ バランスコーディネーション® 考案者兼エグゼクティブディレクター
- ・ BODYART, DEEPWORK ナショナルエデュケーター
- ・ シナプソロジー普及会認定 アドバンス教育トレーナー
- ・ J-FITセレクトインストラクター
- ・ 株式会社ジェイモード 代表取締役社長

----- きりとり線 -----

### ※アンケートにご協力ください。

○こちらの研修会を知ったきっかけはなんでしたか？

- 1.知人・家族等
- 2.ホームページ
- 3.各施設に設置の開催要項
- 4.その他（ ）

○今後参加したい研修会のテーマ等ございましたらご記入ください。

[ ]