



# 운동처방사와 함께하는 성인 체력증진교실 3기 모집 **FREE**

서울중구체력인증센터의 체력증진교실을 통해 체력을 향상시킬 참여자들을 모집합니다.

**모집대상** 만 19세 이상 (국민체력100 회원가입 필수)

**모집기간** 6/21(화) ~ 7/7(금)

**수업내용** 오전반: 기초 근력 및 유연성 향상 운동 / 오후반: 기초체력향상 서킷트레이닝  
**기간: 7월 3일 - 8월 31일 (8주, 총 24회) / 주 3회 (월, 수, 목)**  
**시간: 오전반 9:30~10:20 / 오후반 13:30~14:20**

**운영방법** 네이버 웨일온 플랫폼을 활용한 쌍방향 소통 스마트폰만 있으면 가능!

**준비물품** ONLY 요가매트

## 혜택

1. 비용 ZERO! 무료 운동 수업
2. 24회 출석수 중 20회 이상 참여시 소정의 상품 제공



## 신청방법

1. 국민체력100 로그인
2. 체력증진교실 - "서울", "중구" 선택
3. 개설되어있는 운동교실 중 "오전반" 또는 "오후반"신청 \*중복 신청 가능

" 참여확정시 수업 개설 5일전 문자메세지로 안내사항 알려드립니다. "

**문의** 02.2280.8500