

継続期間6/26~7/17 新規期間7/18~9/3 会場：すば一く岸和田

### ＜教室の注意事項及び日程＞

- (1) 教室の開始時間は必ず守り、早過ぎたり遅れたりしないようにして下さい。遅れて参加される場合は、各自で十分なウォーミングアップを行ってください。
- (2) 水分補給（お茶等）、タオル、着替えを必ず持参してください。
- (3) お子様をお連れの場合は、教室の妨げにならないように保護者の方で充分注意してください。走り回ったりすると他の受講者の迷惑になります。けが等されても責任を負いかねます。また、携帯電話のご使用はご遠慮ください。他の受講者に迷惑がかかる場合は退出していただく場合があります。
- (4) 申込後の教室の変更や、受講資格を他人に譲渡することはできません。
- (5) 事故や傷害が生じたときは、応急処置のみ行います。安全管理には各自充分注意してください。
- (6) 教室中の盗難等の責任は一切負いません。手荷物等は各自で管理してください。
- (7) 受講料の中から約200円の傷害保険に加入しています。保険は、教室受講中とすば一く岸和田への往路復路に適用します。
- (8) 台風等気象条件により休講になる場合も、当協会から連絡はいたしません。電話で確認してください。（開始時刻の1時間前）また、休講による代替日が取れない場合も返金はありません。
- (9) キャンセルの場合は9月3日（火）までに手続きをしてください。必ず印鑑をご持参下さい。期日以降は一切返金できませんのでご注意ください

教室名（定員50名）		日程・料金（6,000円/15回）				
<b>中高年の体力維持教室</b> (14:20~15:30) 簡単な無理のない運動で加齢に伴う体力の低下を抑え生活に必要な筋力の維持増進を目指します。	水曜日	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2
		10/9	10/16	10/23	10/30	11/6
		11/13	11/20	11/27	12/4	12/11

- ★ 上記教室は、一般財団法人岸和田市公園緑化協会主催で行っております。
- ★ 中高年の体力維持教室は、すば一く岸和田で行います。
- ★ 体育館シューズは必要ありません。屋外用の運動靴をお願いします。
- ★ 服装は、必ず運動のしやすい伸縮のあるものを着用してください。
- ★ すば一く岸和田の教室に参加される方も、総合体育館前の駐車場をご利用ください。