

岸和田市中央体育館 第2期スポーツ教室

申込期間 継続:7/2(火)~7/31(水) / 新規:8/1(木)~8/31(土)

開催期間：裏面参照

受講料：体幹トレーニング1・2、健康美体操、健康イキイキ体操、子ども体操、幼児体操
15回 6,000円（保険料、税込み）

申込について：各教室先着順となっております。直接窓口へお申込ください。（料金支払い・申込書記入）

キャンセルについて：継続、新規とも8/31（土）までとなります。（窓口にて印鑑と書類記入）

申込・問合せ先 中央体育館 〒596-0826 作才町1丁目7-15 電話：072-422-0326

教室名	対象	曜	時間	定員	内容
体幹トレーニング1	一般	火	11:00-12:00	60	筋力やバランス能力を高めるための軽トレーニングをします。
健康美体操 (レディース)	一般 (女性)	水	10:00-11:00	60	軽やかな音楽に合わせてストレッチやリズム体操をします。
健康イキイキ体操	一般	水	13:00-14:00	60	加齢による日常生活レベルを落とさないようストレッチやリズム体操を行います。
子ども体操	小学1~4年生	水	16:00-17:00	40	様々な遊びを通じて子どもの体力の底上げをはかるプログラムです。
幼児体操	3歳~5歳	木	15:00-16:00	40	走る、飛ぶ、投げるなどの基本的な動作を混ぜ遊びながら楽しく運動するプログラム。
体幹トレーニング2	一般	金	19:00-20:00	30	筋力やバランス能力を高めるための軽トレーニングをします。

《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ください。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) 室内用シューズ、タオル、着替え、水分補給の飲み物（ふた付き）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。けが等されても責任を負いかねます。また、携帯電話の通話をご遠慮ください。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。
各自手荷物、靴、傘等はロッカーを使用するなどして各自で管理してください。

(7) 傷害保険に加入しています。教室中に怪我等あればお問い合わせください。

(8) 気象条件やその他の影響により急遽休講になる場合は、体育館から個別のご連絡はできかねますので 公式 LINE の登録もしくは施設ホームページ『岸和田市総合体育館 ミズノ』で検索、確認をお願いいたします。

教室名		日程				
		9/3	9/10	9/17	9/24	10/1
①体幹トレーニング1 11:00～12:00	火曜日	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1
		10/15	10/22	10/29	11/5	11/12
		11/19	11/26	12/3	12/10	12/17
②健康美体操 10:00～11:00 (レディース) ③健康イキイキ体操 13:00～14:00 ④子ども体操 16:00～17:00	水曜日	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2
		10/9	10/23	10/30	11/6	11/13
		11/20	11/27	12/4	12/11	12/18
⑤幼児体操 15:00～16:00	木曜日	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3
		10/10	10/17	10/24	10/31	11/7
		11/14	11/28	12/5	12/12	12/19
⑥体幹トレーニング2 19:00～20:00	金曜日	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4
		10/11	10/18	10/25	11/1	11/8
		11/15	11/22	11/29	12/6	12/13