

【募集案内】 2024 年度 4 期フィットネス教室

<開催場所> 総合体育館 (サブアリーナ・武道場・多目的室)

<実施期間・回数・受講料>

2025 年 1 月～3 月 全 10 回 (詳細は裏面カレンダーをご覧ください) 4,000 円 (消費税含む)

<申込方法>

★**継続申込** 2024 年度 3 期フィットネス教室参加者の方: 11/11 (月)～11/29 (金) まで

※ 12/2 (月) 以降、新規申込が始まります。定員に到達した教室は受付できない可能性がありますので、ご了承ください

★**新規申込** 12/2 (月)～12/30 (月)

※窓口にて申込書記入・料金入金で申込完了 (先着順)

※キャンセル可能日: 各教室の開始前日まで

⇒月曜教室: 1/5(日)・火曜教室: 1/6(月)・水曜教室: 1/7(火)・木曜教室: 1/8(水)・金曜教室: 1/9(木)

<申込・問合せ> 〒596-0044 西之内町 4 5 - 1 総合体育館 Tel 4 4 1 - 9 2 0 0

※ 申込人数が定員の 5 割未満の教室は閉講する場合があります。

※ ご提供いただいた個人情報については、厳重に管理し、事務連絡及びスクール情報の提供以外には使用いたしません。

<連絡・注意事項>

- (1) 教室会場への入場は、早過ぎないようにお願いします。遅れて参加の場合は各自で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、水分補給の飲み物 (ふた付き) を持参してください。
共用マットはございますが各自持参のご協力をお願いいたします。
- (3) お子様をお連れの場合は、教室の邪魔にならないよう保護者の方でご注意ください。(ケガ等の責任も負えません)
- (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、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) 台風等気象条件により休講 (開始時刻の 1 時間前までに決定が目安) になる場合や休館・休講になる場合も、体育館から連絡はいたしません。電話もしくはホームページ・LINE@で確認してください。
- (8) 感染症の対策は各自の判断になります。 **LINE@→**
- (9) 講師の都合により、プログラムが変更となることがございます。あらかじめご了承ください。



★リラックスヨガ 1、2、3、5 ボディーメイクヨガ 1、2、3、4 シェイプピラティス、ピラティス、リフレッシュケア体操、すっきり! ヨガ
背骨コンディショニング、寝たまま～ゆらぎ体操～、血流改善ストレッチ、すっきり! ピラティスは武道場で行います。室内用
シューズは必要ありません。

★太極拳、ボディーメイクヨガ 5、ウォーク&ストレッチは多目的室で行います。室内用シューズをご用意ください。
ボディーメイクヨガ 5 は室内用シューズ任意です。

★上記以外の教室開催場所は、サブアリーナです。室内用シューズをご用意ください。