

【募集案内】 2022 年度 3 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・受講料・回数>

2022 年 10 月 11 日～12 月 28 日 10 回 4,000 円（消費税含む）

<申込方法>

★**継続申込** 2022 年度 2 期フィットネス教室参加者の方は 8/8（月）～8/31（水）までにお申し込みください。

※キャンセル可能日 8/31（水）まで

★**新規申込** 9 月 5 日（月）～9 月 30 日（金）※キャンセル可能日 9 月 30 日（金）まで

※窓口にて申込書記入・料金入金で申込完了（先着順）

<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) 教室の時間は、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。
- (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) 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) 台風等気象条件により休講（開始時刻の 1 時間前）になる場合やコロナウイルス関係で休館や休講になる場合も、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。
- (9) 教室中はマスク着用又は、咳エチケットのご協力をお願いいたします。 LINE@→

★リラックスヨガ 1、2、3、4、5 ボディーメイクヨガ 1、2、3、4、5

シェイプピラティス、ピラティス、リフレッシュケア体操、背骨コンディショニング、寝たまま～ゆらぎ体操～、かんたんストレッチ体操、すっきりピラティス！は武道場で行います。

★太極拳、ウォーク&ストレッチは多目的室で行います。体育館シューズ(屋外で未使用の靴)をご用意ください。

★上記以外の教室開催場所は、サブアリーナです。体育館シューズ(屋外で未使用の靴)をご用意ください。

★武道場での教室は、体育館シューズは必要ありません。

★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。あらかじめご了承をお願いいたします。

