

# 浜工業公園（臨海会館）2021年度第3期フィットネス教室

申込期間【9月7日（火）～9月27日（月）】※2期受講中の方は定員枠を確保しています。

受講料：10回 4,000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：9月27日（月）までとなります。（窓口にて印鑑と書類記入）

申込・問合せ先

岸和田市浜工業公園 臨海会館 〒596-0015 岸和田市地蔵浜町10 TEL・FAX 072-436-0300

## 《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。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』にて確認をお願いいたします。

教室名	対象	曜	日時	定員	内容
からだ改善教室	一般	月	10/18～12/20 ※期間内休み無し 10:50～11:50	30	中高齢者、初めての方でも簡単にできるストレッチや、体操を行い体力アップを目指します。無理せず、まずは始めましょう！
ウォーキング&ストレッチ	一般	火	10/12～12/21 ※11/23休み 9:30～10:30	30	ウォーキングを通じて姿勢改善や筋力維持・筋力アップを目指します。歩くだけでなくストレッチも行い柔軟性も向上します。
リラックスヨガ	一般	木	10/21～12/23 ※期間内休み無し 9:15～10:15	30	初めての方でも安心して参加できる教室です。ヨガの呼吸法で心身のバランスを整えましょう。身体の中からリラックス！