

【募集案内】 2023 年度 4 期フィットネス教室

<開催場所> 岸和田市総合体育館 (サブアリーナ・武道場・多目的室)

<実施期間・回数・受講料>

2024 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** 2023 年度 3 期フィットネス教室参加者の方: 11/1 (水) ～12/5 (火) まで

※12/6 (水) 以降、新規申込が始まります。教室によっては継続できない可能性がありますのでご注意願います。

★**新規申込** 12/6 (水) ～12/30 (土)

※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: 1/14(日) 火曜教室: 1/15(月) 水曜教室: 1/16(火) 木曜教室: 1/10(水)

金曜教室: 1/11(木)

<申込・問合せ>

〒596-0044 岸和田市西之内町 45-1 岸和田市総合体育館 ☎072-441-9200

※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、早す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) マスク着用は個人の判断が基本となります。
- (10) 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。



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。