



音楽に合わせて楽しく有酸素運動。



アフターファイブ

アクアエアロビクス教室

1月～3月コース

アクアエアロビクスは浮力のある水中で行うエクササイズですので膝や腰に不安がある方でも大丈夫。インストラクターの動きに合わせて、ジャンプや腕の開閉、ひざの曲げ伸ばしといった動作を行い、音楽に合わせて、軽快に楽しく全身を引き締めていきます。皆様のご参加お待ちしております。

《対象》 18才以上で運動しても健康上問題のない方
(健康チェック表で健康である旨の誓約書の提出が必要となります)

《会場》 松山市総合コミュニティセンター温水プール

《日程》 平成31年1月10日(木)～3月14日(木)で下記の日程(10回コース)
1月10日・1月17日・1月24日・1月31日・2月7日
2月14日・2月21日・2月28日・3月7日・3月14日

《時間》 18:45～19:30(45分)

《定員》 20名(応募多数の場合は抽選になります)

《内容》 健康維持・増進を目的とした、水中でのエアロビクスエクササイズ教室。

《準備物》 水着、タオル、キャップ、飲料水
平成30年度健康チェック表兼誓約書(未提出の方)

《参加費用》 受講料/2,500円(初回受講日にお納め下さい)
施設使用料/1回250円(1時間分)が必要です。1時間以上プールをご利用される方は
超過金(1時間につき200円)が必要となります。

《申込方法》 はがきもしくは体育館・温水プールにある所定の申込用紙にご記入の上お申し込み下さい。
申込締切 12月25日(火)必着。応募多数の場合は抽選となります。
〒790-0012 松山市湊町七丁目5番地

《問い合わせ》 松山市総合コミュニティセンター体育館・温水プール TEL 089-943-8188

〈キリトリ〉

12/25(火)締切

《アフターファイブアクアエアロビクス教室》申し込み

30年4期

ふりがな			
氏名			
郵便番号(〒)	-		
住所			
電話番号(自宅)	-	-	電話番号(携帯)
生年月日(西暦)	19	年	月
		日	年齢
性別	男	・	女
	どちらかに☑を		<input type="checkbox"/> 新規受講 <input type="checkbox"/> 継続

※裏面に教室参加にあたっての注意事項が記載されております。同意の上お申込下さい。

【注意事項】

- 平成30年度の教室に初めて参加される方は**健康チェック表兼誓約書**の提出が必要です。教室は運動をしても健康上問題のない方が参加できます。健康チェック表の内容をよく読んで参加初日に提出して下さい。松山市総合コミュニティセンターHP事業案内「スポーツ・フィットネス教室」からダウンロードできます。(誓約書は記入もれがないようお願いいたします。特に名簿管理上、お名前のふりがなを必ず記入していただくようお願いいたします。)
- 教室中は怪我のないよう十分注意して下さい。また応急手当は施設職員が行います。何かありましたら担当指導者にお知らせ下さい。教室中での怪我の補償については右記の金額となります。(財団加入保険・・・死亡500万円、入院3,000円、通院2,000円)
- 本申込書に記載された個人情報については教室実施に必要な諸連絡、当財団主催事業の案内のため使用させていただき、お客様の許可なく他の目的には使用いたしません。当財団では、個人情報の収集・利用・管理について、公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団個人情報保護規程に基づき適正に取り扱います。
- 主催者(公益財団法人 松山市文化・スポーツ振興財団)にて写真撮影を行い、広報として情報誌・ホームページ等に掲載する場合があります。また報道機関や主催者の許可した業者が撮影を行い、テレビ放映や新聞・雑誌・インターネット等に掲載される場合もあります。予めご了承下さい。<松山市文化・スポーツ振興財団HP ⇒ 松山市総合コミュニティセンター ⇒ カルスポトレナーズブログ>
- 悪天候の場合教室を中止することがあります。中止の案内は教室開始の2時間前には公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団HPに掲載いたします。http://www.cul-spo.or.jp/
- 会場の都合等で急遽日程が変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

● 受講開始まで

- ▶ コースによっては抽選を行いキャンセル待ちの方もいらっしゃいます。都合で受講できなくなった場合にはお早めにご連絡下さい。
- ▶ 健康チェック表兼誓約書をチェックし、ご自身の健康状態を確認してください。誓約書には必ず本人の署名捺印、緊急時連絡者・連絡先の記入をお願いいたします。(誓約書は記入もれがないようお願いいたします。特に名簿管理上、お名前のふりがなを必ず記入して頂くようお願いいたします。)
- ▶ 日頃から運動に対して身体を慣らしておくことも大切です。教室開始までに少しずつ運動(遊び)を通じて身体を慣らしておきましょう。

● 受講当日

《準備物》

- ▶ 平成30年度健康チェック表兼誓約書(本人の署名捺印、緊急時連絡者・連絡先を記入したもの。)
- ▶ 受講料(初回のみ) ▶ 施設使用料250円(毎回必要) ▶ 水着、タオル、キャップ、飲料水

《受付方法》

- ▶ 温水プール事務所で教室名とお名前を言っていただき受講料(初回のみ)をお支払い下さい。施設使用料は入場時に温水プール受付で250円(1時間分)を共通利用券(1,000円で1,100円分のチケット)か現金でお支払い下さい。(現金でも入場できますが共通利用券がお得です。共通利用券はコミュニティセンター駐車場料金・トレーニングルーム/卓球/バドミントン/プール個人利用・コスモシアターでご利用いただけます。)
- ▶ 初回受付時に受講料(現金)と健康チェック表兼誓約書を集めさせていただきます。体調が悪い場合はお休みしてください。初回受付は2回目以降でかまいません。

《教室開始前》

- ▶ 体育館受付前と温水プール受付前に貴重品専用ロッカー(100円リターン式)がございます。温水プール更衣室内ロッカーは無料(50円リターン式)となります。教室終了後の取り忘れにご注意下さい。

《教室中》

- ▶ 運動中は暑くなりますので、教室前から水分補給を行い、教室中もこまめな水分補給を心がけて下さい。
- ▶ 教室中に「めまい」「頭痛」「吐き気」「身体がだるい」などの症状があればすぐに運動を中止して下さい。

《教室終了後》

- ▶ 更衣室にシャワールームがございます。ご自由にお使い下さい。ドライヤーはプール受付にて貸し出し(無料)しております。
- ▶ お帰りの際は入場時にお渡ししたプール入場券を受付スタッフにお渡し下さい。

教室に関するお問い合わせは TEL 089-943-8188(松山市総合コミュニティセンター体育館・温水プール)