3月 はじめてマシン教室

パーソナルトレーニング〝はじめてマシン教室〟を行います。重さの設定・パットや椅子の設定方法など基本的なマシンの使い方を説明させていただく教室です。
マシントレーニングにチャレンジした事がない方、正しいフォームを習得したい方におすすめです。マシントレーニングご利用目的によって重さの設定や、それぞれのトレーニング内容が変わってきます。わからない事や不安な点がありましたらぜひ担当スタッフに聞いて下さいね。お申込みお待ちしております。

《参加資格》　18才以上で運動しても健康上問題のない方
（所定の健康チェック表で健康である旨の誓約書の提出が必要）

《日程》　平成30年3月8日（木）

《時間》　14：00～16：00

《定員》　5名（先着）

《参加費用》　受講料500円　（使用料300円含む）

《準備物》　運動できる服装、上靴、タオル、飲料水

※裏面に教室参加にあたってのお知らせが記載されていますのでよくお読みください。

2月27日（火）午前9時より電話受付＜先着順＞
089-943-8188

体育館は祝日も営業しております！

【お知らせ】

※　平成29年度の教室に初めて参加される方は健康チェック表（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ください。松山市公共施設案内『つばきネット』、又はコミュニティセンター体育館HPのスポーツ・フィットネス教室案内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ください。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ください。
教室中での怪我の補償については下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 1,500 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。予めご了承ください。　　≪松山市文化・スポーツ振興財団 HP　→　文化・スポーツ事業　→　カルスポトレーナーズブログ≫

※　悪天候の場合教室参加者の往復途上の安全の為教室を中止いたします。中止の案内は教室開始の2時間より前にホームページに掲載いたします。アドレス　http://www.cul-spo.or.jp/

●受講開始まで

・　体調を調えましょう。体調が悪くなったり、都合で受講できなくなったら早めに下記までご連絡ください。

●受講当日

≪受付方法≫

・　体育館1F 受付で教室名とお名前を言っていただき参加費500円（受講料200円/使用料300円を）をお支払いください。リストバンドをお渡しいたします。
受講料（200円）は現金のみ、使用料（300円）は共通利用券か現金でお支払い下さい。
★共通利用券：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・コスモシアターで利用可

・　受付時に受講料と誓約書を集めさせていただきます。

≪持ってくるもの≫

教室日

・　誓約書（本人の署名捺印、ふりがな、緊急時連絡者・連絡先を記入したもの）
・　参加費500円
・　運動できる服装、体育館シューズ、タオル、飲料水

≪教室終了後≫

・　お帰りの際にリストバンドを受付にお返しください。

※　日程（曜日・時間）は会場の都合等で変更になる場合があります。ご了承ください。
※　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。ご利用ください。
※　更衣室は2階と地下1階にございます。更衣室内ロッカーは有料（50円）となります。ご了承ください。
※　更衣室にシャワールームもございます。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しております。
※　教室参加当日、トレーニングルーム（営業時間9:00～21:00）はご自由にお使いいただけます。
※　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ください。また体調に気をつけてご自身で体調が悪いときは無理をしないようにしてください。
※　教室に関するお問合わせは TEL　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）