

運動教室10回 + スマホで個別アドバイス！



女性だけのシェイプアップ教室

＜共同企画＞松山市文化・スポーツ振興財団×愛媛大学社会共創学部

《内容》 愛媛大学社会共創学部健康マネジメントコース学生がシェイプアップのための運動教室とスマートフォンを使ったアドバイスをを行います。

【運動教室】

筋力トレーニングやウォーキングなどの運動で体脂肪を落とし、シェイプアップを目指します。
※教室参加当日、トレーニングルーム(営業時間9:00～21:00)はご自由にご利用いただけます。

【スマホでアドバイス】

期間中この教室専用のLINEアカウントからスマートフォンで個別に運動・食事・生活習慣の情報発信やアドバイスなどを行います。

《対象》 ①18才以上の肥満や運動不足に悩む女性で、ウォーキングなどの運動をしても問題のない方
②スマートフォンでLINEができる方
(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体育館1階会議室、3階アリーナ、コミセン周辺

《時間》 10:00～11:00

《指導日程》

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
日程	1月4日(金)	1月11日(金)	1月18日(金)	2月1日(金)	2月8日(金)
内容	体カテスト 軽運動	下半身トレーニング①	下半身トレーニング②	上半身トレーニング①	上半身トレーニング②

	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
日程	2月15日(金)	2月22日(金)	3月1日(金)	3月8日(金)	3月15日(金)
内容	ウォーキング	カーディオ(有酸素)	サーキットトレーニング	バランスボール	体カテスト アンケート評価

《定員》 10名(応募多数の場合は抽選になります)

《準備物》 スマートフォン(LINEアカウント有)、運動できる服装、タオル、屋内シューズ、飲料水(ペットボトル等の蓋付きをお願いします)、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/3,000円(初回受講日にお納め下さい)
施設使用料/1回300円

《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11月30日(金)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＞

11月30日(金) 締切

《女性だけのシェイプアップ教室》申し込み

30年1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)	年	月	日	年齢
				才

※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 ⇒ カルスポトレーナーズブログ》
- 悪天候の場合教室参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300円(毎回必要) ▶ 運動できる服装、上靴(教室は裸足や靴下での受講も可能ですが、トレーニングルームをご利用される方は必ず上靴をご持参下さい。)、タオル、飲料水、スマートフォン

《受付方法》

- ▶ 体育館1階受付で教室名とお名前を言っていただき受講料(初回のみ)と施設使用料300円(毎回必要)をお支払い下さい。リストバンドをお渡しいたします。使用料は共通利用券(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。更衣室は体育館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。ご了承下さい。
- ▶ 教室参加当日、トレーニングルーム(営業時間9:00～21:00)はご自由にご利用いただけます。

《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。
- ▶ お帰り際にリストバンドを体育館1階受付にお返し下さい。

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)