毎日の身体のコンディションを整える。

ストレッチ＆筋トレ教室

１月～３月コース

《 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）

《 日 程 》　平成29年1月11日（水）～3月15日（水）で下記の日程（10回コース）

《 時 間 》

10:00～10:50	ストレッチ＆筋トレＡコース
11:00～11:50	ストレッチ＆筋トレＢコース
日 程	1月11日（水）・1月18日（水）・1月25日（水）・2月　1日（水）・2月　8日（水） 2月15日（水）・2月22日（水）・3月　1日（水）・3月　8日（水）・3月15日（水）

《 会 場 》　松山中央公園スポーツフロア1（坊っちゃんスタジアム内）

《 定 員 》　各コース25名程度（応募多数の場合は抽選になります）

《 準備物 》　運動できる服装、タオル、健康チェック表兼誓約書（平成28年度に未提出の方）
飲料水(ペットボトル等の蓋付きでお願いします)

《参加費用》　各コース6,000円（初回受講日にお納め下さい）

《申込方法》　はがきもしくは松山中央公園にある所定の申込用紙に記入の上お申し込み下さい。
申込期間12月27日（火）必着。応募多数の場合は抽選となります。
〒790－0948　松山市市坪西町625－1

《問い合せ》　松山中央公園管理事務所　TEL　089－965－3000

※新規受講の方と、落選の場合のみ案内文を発送させて頂いております。継続してお申込みされた方で当選の場合はご連絡致しませんので予めご了承下さい。

<キリトリ>　　12/27（火）締切

《ストレッチ＆筋トレ教室》申し込み

28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	才
性別	男　・　女	血液型	A　・　B　・　O　・　AB
希望コース （希望コースに☑をご記入下さい）	□ Ａコース（10:00～10:50） □ Ｂコース（11:00～11:50）		どちらかに☑をご記入下さい □ 新規受講 □ 継続（28年度参加あり）

※継続受講の方で各項目に変更がない場合は氏名・電話番号・希望コースのみご記入頂いたので結構です。

【お知らせ】

※ 平成２８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ください。松山中央公園HP「松山中央公園スポーツ教室のご案内」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時間より前に松山中央公園HP「カルスポトレーナーズブログ」に掲載いたします。アドレス http://www.cul-spo.or.jp/blog_c_work/

●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します。（誓約書は記入もれがないようお願い致します。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致します。）
- 受講までに健康診断を受診されることをお勧め致します。

●受講当日

≪受付方法≫

- 受付で教室名とお名前を言っていただき受講料をお支払い下さい。（受付は教室開始時刻15分前から）
- 初回受付は教室開催場所にて行います。2回目以降にご参加の方はインフォメーションセンターで受付をお済まし下さい。
- 体調が悪い場合はお休みして下さい。初回受付は2回目以降でかまいません。

≪持ってくるもの≫

初回

- 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。今年度中に未提出の方）
- 受講料、運動できる服装、タオル、飲料水（ペットボトル等の蓋付きでお願いします）

2回目以降

- 運動できる服装、タオル、飲料水（ペットボトル等の蓋付きでお願いします）

※ 都合により参加できなくなった方はお早めにご連絡下さい。

※ 日程は天候（警報等）や会場の都合等で変更になる場合があります。ご了承下さい。

※ 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。また体調に気をつけてご自身で体調が悪い時は無理をしないようにして下さい。

※ 教室に関するお問合わせは中央公園管理事務所まで TEL 089-965-3000