



ちょっとした空き時間を利用して手軽に運動。



ワンコインフィットネス

11月コース

ちょっとした空き時間を利用して、お手軽にカラダを動かす事ができ、経済的にも嬉しい「ワンコインフィットネス」。

日々の生活に運動を取り入れて、健康的で楽しい毎日を送りましょう！



《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体育館1階会議室

《時間》

	11月9日(金曜日)	11月30日(金曜日)
10:30 ~ 11:30	Aコース【カラダ引締めバランスボール】 内容/バランスボールを使い、引締めにも効果的なエクササイズ(筋力トレーニング)を行います。 <指導員:財団健康運動指導士(岡田)>	Bコース【ウォーキングコンディショニング】 内容/正しく美しく歩く為に効果的なエクササイズ(ストレッチ・筋力トレーニング)を行います。 <指導員:財団健康運動指導士(岡田)>

《定員》 各コース15名(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、上靴、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》 各コース 500円(受講日にお納め下さい)

《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。
申込期間10月25日(木)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

〈キトリ〉

10/25(木)締切

《ワンコインフィットネス》申し込み

30年6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	どちらかに☑を	<input type="checkbox"/> 新規受講 <input type="checkbox"/> 継続
希望コース (希望コースに☑を)	<input type="checkbox"/> Aコース【カラダ引締めバランスボール 11月 9日(金) 10:30~】 <input type="checkbox"/> Bコース【ウォーキングコンディショニング 11月30日(金) 10:30~】		

※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年度の松山市総合コミュニティセンタースポーツ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ご確認の上、受講日にご提出下さい。健康チェック表兼誓約書は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、捺印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ご記入下さい。）
- 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（曜日・時間）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、緊急時連絡先・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、緊急時連絡先・連絡先を記入したもの。）
- ▶ 受講料500円 ▶ 運動できる服装、上靴、タオル、飲料水（ペットボトル等の蓋付きをお願いします。）

《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500円をお支払い下さい。
- ▶ 受付時に受講料と健康チェック表兼誓約書を集めさせていただきます。

《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。

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）