

引締め **F** フィットネス **itness**

エアロビクス & 骨盤エクササイズ

普段あまり上手く使えていない筋肉や、長期間使ってなく眠っている身体機能を呼び起こす為には運動が必要です。例えば、長期間使わず錆ついた自転車はペダルも硬く、運転が大変ですが、錆を落とし、ギヤやチェーンにオイルを注げばスムーズに動くようになります。みなさんの日常動作を快適にし、姿勢改善に効果のある骨盤エクササイズや筋トレ、エアロビクスなどをアドバイスする教室になります。

生活の中に運動という新しく楽しい刺激を加えてみませんか。日々の心がけが理想的な身体に変えてくれるのです。



- 《参加資格》 18才以上で運動しても健康上問題のない方
(問診表で健康である旨の誓約書の提出が必要)
- 《 日 程 》 週1回 全6回コース
11月20日(金)・27日(金)
12月4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)
- 《 時 間 》 10:00~10:50
- 《 場 所 》 北条スポーツセンター体育館
- 《 定 員 》 20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、体育館シューズ、タオル、飲料水
- 《参加費用》 受講料3,600円 (初回受講日にお支払い下さい)
※受講途中での返金はできませんのでご了承願います。
- 《申込方法》 はがきまたは北条スポーツセンターにある所定の
申込み用紙にご記入の上お申し込みください。
申込期間 11月1日(日)必着
(応募多数の場合は抽選となります)
- 《問い合わせ》 北条スポーツセンター TEL (089)993-1900

<キリトリ>

《北条スポーツセンター引締めフィットネス》 申し込み用紙

4期

ふりがな			
氏名			
郵便番号(〒)		どちらかに○	初めての受講・受講したことがある
住所			
電話(自宅)		電話(携帯)	
生年月日(西暦)	19 年 月 日	年齢	才
性別	男 ・ 女		

- ※ 本年度初めて教室に参加される方は誓約書(健康チェック問診表)の提出が必要です。スポーツセンターの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。医療機関で確認のうえ参加してください。医師の診断書等は必要ありません。参加初日に提出して下さい。(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に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y指導者にお知らせください。教室での怪我の補償に「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。予めご了承ください。

●受講開始まで

- ・ 体調を調べましょう。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。
- ・ 健康チェック問診表をチェックし、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。)
- ・ 受講までに健康診断を受診されることをお勧めいたします。

●受講当日

《受付方法》

- ・ 体育館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ください。
- ・ 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。

《持ってくるもの》

初回

- ・ 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
- ・ 運動できる服装、体育館シューズ、タオル、飲料水

2回目以降

- ・ 運動できる服装、体育館シューズ、タオル、飲料水

※ 日程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。

※ 運動中は暑くなりますので、熱中症予防のため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。

※ 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。

※ 教室に関するお問い合わせは TEL 089-993-1900(北条スポーツセンター)

〈お問い合わせ〉 北条スポーツセンター TEL 089-993-1900