

# あおぞらフィットネス

心地良い天然芝の上で行うフィットネス体験をしてみませんか？

★親子で一緒に参加も可能です

- ① ピラティス (講師:宮崎 ふみ) 「体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスのとれた身体を目指しましょう」
- ② ヨガ (講師:小倉 三鈴) 「初めての方も行えるヨガです。身体の使い方を練習しましょう」
- ③ 簡単エアロビクス (講師:小倉 三鈴) 「音楽に合わせて、身体を気持ちよく動かしていきましょう」
- ④ 自力整体 (講師:森岡 泰子) 「ご自分の身体を自分自身の重みでほぐす指圧マッサージです」



- 《対 象》 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》 令和3年5月5日(水・祝)
- 《場 所》 北条スポーツセンター 陸上競技場(天然芝)  
※雨天時:体育館
- 《時 間》 各プログラム40分程度  
①10:00~10:40 ピラティス  
②10:50~11:30 ヨガ  
③11:40~12:20 簡単エアロビクス  
④12:30~13:10 自力整体
- 《定 員》 各プログラム50名程度(応募多数抽選)
- 《準備物》 マスク、運動のできる服装、帽子、タオル、飲料水
- 《参加料》 1コマ 600円(4コマセットなら2,000円)  
※小学生未満無料
- 《申込方法》 直接来館またはメール、はがきにてお申し込み
- 《締 切》 令和3年4月28日(水)必着
- 《問合せ》 北条スポーツセンター  
〒799-2408 松山市大浦86番地1  
TEL(089)993-1900 FAX(089)992-2065  
Email houjou@cul-spo.or.jp



〈キリトリ〉

## 令和3年度 ≪Kazahaya あおぞらフィットネス≫ 申し込み用紙

ふりがな					
氏名					
郵便番号(〒)	住所				
電話(自宅)	電話(携帯)				
生年月日(西暦)	年	月	日	年齢	才性別 男・女
希望プログラム☑ (複数可)	① ピラティス	<input type="checkbox"/>	② ヨガ	<input type="checkbox"/>	
	③ 簡単エアロビクス	<input type="checkbox"/>	④ 自力整体	<input type="checkbox"/>	

- ※ 参加される方は健康状態確認票(兼誓約書)の提出が必要です。当イベント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。  
(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。)
- ※ プログラム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指導者にお知らせください。プログラム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2,000円)
- ※ 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。

#### ●イベント参加まで

- ・ 体調を整えましょう。体調が悪くなったり、都合で参加できなくなったら早めに下記までご連絡ください。
- ・ 健康状態確認票(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、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。)
- ・ 参加までに健康診断を受診されることをお勧めいたします。

#### ●イベント当日

##### 《受付方法》

- ・ 受付でお名前と参加プログラムをお伝えいただき、参加料をお支払いください。

##### 《持ってくるもの》

- ・ 健康状態確認票(兼誓約書)…内容記入及び本人の署名したもの
- ・ コロナ予防チェックシート(兼出席確認票)  
※上記2点は、ホームページよりダウンロードできます。当日受付にも用意しておりますので、当日ご記入いただいてもかまいません。
- ・ マスク、運動のできる服装、帽子、タオル、飲料水
- ・ 参加料…1コマ600円(4コマセットなら2,000円) ※小学生未満無料

#### ●注意事項

- ※ 4コマセットでお申込みいただいた方は、1コマでもキャンセルする場合は、必ず前日までにご連絡ください。当日に参加するプログラムを減らした場合の参加料の変更及び返金はできませんのでご注意ください。

- ※ 新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、開催が延期または中止となる場合があります。
- ※ 会場は天候の都合等で体育館に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、熱中症予防のためプログラム前から水分補給を行い、こまめな水分補給を心がけてください。また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。

〈お問い合わせ〉

公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団

北条スポーツセンター

〒799-2408 松山市大浦86番地1

TEL 089-993-1900 FAX 089-992-2065

Email houjou@cul-spo.or.jp