毎日の身体のコンディションを整える！

Sport in Life

# ストレッチ＆筋トレ教室

ご自宅でも続けやすい
ストレッチと筋力トレーニングを行う教室です

**R8年度　第3期**
**（10月～12月開催）**

**申込締切：9月　24　日（木）**

## ストレッチ＆筋トレ教室

| | |
|---|---|
| 場　　所 | 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 | 右表のとおり |
| 定　　員 | 各コース　２０名<br>（応募多数の場合は抽選、少数の場合は中止になることがあります。） |
| 準 備 物 | 運動ができる服装、タオル、飲み物、上靴、<br>マット（貸出用あります） |
| 対　　象 | １８歳以上で運動しても健康上問題のない方 |
| 料　　金 | ・A、B、C<br>→4,800円<br>・D、E、F、G<br>→4,200円<br>（初回受講日にお支払いください、返金には応じかねます） |
| 申込方法<br>キャンセル前提のお申込みはご遠慮ください | ・カルスポねっと<br>（右記の二次元コード）<br>・直接来館、またはハガキでお申込みください。 |
| 結果通知 | 「カルスポねっと」からのお申込みはメールで、それ以外は郵送で通知します。<br>申込締切後１週間以内に通知がない場合にはお問合せください。 |

**水曜日　開催　（50分間　全8回）**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Aコース　13:20～14:10　岩田先生 | | | | |
| Bコース　14:30～15:20　上田先生 | | | | |
| 10月 | 21日 | 28日 | | |
| 11月 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 |
| 12月 | 2日 | 9日 | | |

**木曜日　開催　（50分間　全8回）**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Cコース　10:40～11:30　生田先生 | | | | |
| 10月 | 22日 | 29日 | | |
| 11月 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 |
| 12月 | 3日 | 10日 | | |

**金曜日　開催　（50分間　全7回）**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Dコース　12:50～13:40　岩崎先生 | | | | |
| Eコース　14:00～14:50　岩崎先生 | | | | |
| 10月 | 16日 | 23日 | | |
| 11月 | 6日 | 13日 | 27日 | |
| 12月 | 4日 | 11日 | | |

**土曜日　開催　（50分間　全7回）**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Fコース　10:00～10:50　西野先生 | | | | |
| Gコース　11:10～12:00　西野先生 | | | | |
| 10月 | 10日 | 17日※ | | |
| 11月 | 7日 | 28日 | | |
| 12月 | 5日※ | 12日※ | 19日 | |

※印の日は、体育館地下1階【サブアリーナ】で開催します

CULSPO MATSUYAMA CULTURE & SPORTS　公益財団法人 松山市文化・スポーツ振興財団

裏面の記載についてもご覧いただき、同意の上お申込みください。

問合先
松山市総合コミュニティセンター体育館
〒790-0012 松山市湊町7丁目5番地　☎ 089-943-8188

カルスポねっと

【受講開始まで】
・体調を整えましょう、体調が悪くなったり、都合で受講できなくなったら、早めにコミュニティセンター体育館までご連絡ください。
・受講までに健康上ご心配のある方は医療機関を受診されることをお勧めします。

【受講当日】
・毎回、体育館１階受付で教室名とお名前を言ってください。受付後に、会場へご移動ください。
・受講料は初回にお支払いください。受講途中での返金は応じかねます。
（体調不良などでお休みされた際には、２回目以降でのお支払いをお願いします。）
・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。
更衣室は地下１階と体育館２階にあります。更衣室内ロッカーは有料（５０円）となります。

【安心して受講いただくために】
・教室へはご自身の健康状態に問題がないことを確認のうえご参加ください。
・教室中に事故（怪我等）が発生した場合には応急処置（応急手当・救急要請）は職員が行いますが、その後の処置につきましてはご自身でお願いいたします。
（教室中での怪我の補償については、次の通りです。
財団加入保険：死亡・後遺障害/３００万円、入院/１日3,０００円、通院/１日2,０００円）
・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。
変調を感じたり、具合が悪い時には、無理をされず、休憩・休止などをしてください。
・ご参加される皆様の健康と安全を最優先するため、警報発令等によっては教室を中止（延期）する場合があります。
中止などに関するお知らせは教室開始の２時間前にはホームページ（※１）に掲載いたします。

※１　松山市文化・スポーツ振興財団ホームページ
（URLと二次元バーコード）　http://www.cul-spo.or.jp/

【その他】
・ご提出いただきました申込書（個人情報）については、適切に管理し、教室実施に必要な諸連絡、当財団主催事業の案内以外には一切使用いたしません。
・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（※２）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。
・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。

※２　カルスポ　ＳＮＳ情報発信
（二次元バーコード）
カルスポトレーナズBLOG
インスタグラム
Facebook

● Sport in life プロジェクト
公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団は、スポーツ庁が推進するプロジェクト「Sport in Life」への参画を認定されました。
「Sport in Life」とは、「一人ひとりが自然とスポーツを楽しみ、そしてスポーツを通じて健康になったり、毎日をいきいきと過ごせるようになったり、そんな一人ひとりの活力ある生活を少しでも後押しさせていただきたい」という想いでスポーツ庁が推進し、自治体・スポーツ団体・経済団体・企業などが一体となり、2020東京大会のレガシーとして国民のスポーツ参画を促進するためのプロジェクトです。
当財団では本プロジェクトのシンボルであるロゴマークのもと、市民の皆様の健康維持・増進のため、そして元気で生きがいを持って暮らせる街作りのために、スポーツ庁や関係団体と共に「Sport in Life」を促進して参ります。