

好評につき

リクエスト
スクール

令和5年度 エアロ&ピラティス

「身体を動かしたい」「体力をつけたい」など
『動』のエアロビクスで心肺機能アップ! 『静』のピラティスで体幹トレーニング!
みんなで楽しく持久力と美姿勢を身につけてみませんか?

《会場：Dreamオーシャン総合体育館 柔剣道場 / 講師：藤原由佳里 (スツガパラナ)》

1月 23日・30日 **2月** 6日・13日・20日・27日 **3月** 5日・12日

各火曜日 13:30~15:00

準備物 ヨガマットまたはバスタオル・室内シューズ・タオル・水分補給ドリンク



対象 町内・近隣市町 18歳以上

定員 先着 20名

参加費 町内 1,000円 町外 2,000円

保険料 1,850円 (65歳以上の方 1,200円)

※すでに明和スポーツクラブの登録証(令和5年度)をお持ちの方は保険料は要りません。

申込方法 下記の申込書にご記入の上、参加費・保険料を添えて総合体育館 窓口へお持ちください ※おつりのないようご準備ください。

※持病のある方、関節等に疾患のある方は、医師に参加の可否をお尋ねください。

※問診票もご記入ください。腰痛、関節痛、高血圧などがある方はお申し出ください。

申込期間 **1/4 (木) ~ 1/11 (木) 8:30~20:00**

問合せ先 明和町体育協会 (Dreamオーシャン総合体育館内) TEL 52-7130

- ※ 諸事情により、日程など変更または中止になる場合があります。
- ※ 緊急時連絡のため参加者には連絡網を送付します。ご了承ください。
- ※ 参加中の様子を撮影した写真は資料作成等において使用する場合があります。ご了承ください。
- ※ お申し込み後のキャンセルはできるだけ避けてください。
- ※ 活動中のケガ等は、保険の範囲内で対応します。応急手当は指導者が行いますが、その後の対処についてはご自身でお願いします。

参加費 _____ 円	領収印
保険料 _____ 円	

----- きりとらずにお持ちください -----

令和5年度 エアロ&ピラティス 申込書 (申込日 / 受付番号)

参加費 _____ 円 保険料 _____ 円 登録証 団体名 _____

ヨミガナ		男	生年月日 (西暦)	年	月	日
氏名		女	年齢 (4月1日時点)			歳
郵便番号	〒 _____		電話番号	_____	_____	_____
住所	連絡網にも使わせていただきます					

問診表 : 該当する箇所をチェック及び記入をお願いします

- ・現在、健康 (ケガ・腰痛、関節痛・高血圧など) に不具合がありますか?
いいえ はい (: 医師の許可はえましたか? はい)
- ・既往歴 (大きな病気やケガ) はありますか?
いいえ はい ()
- ・気になることがあれば、ご記入ください。

[

]