

令和6年度 **コンディショニング ピラティス(後期)** 全5回



日時 9/21・28・10/5・12・19 9:30~11:00 土曜日

会場 Dreamオーシャン総合体育館 会議室または柔道場

講師 荒木 もとみ (ヨガスタジオ プラーナ)

準備物 運動のできる服装・タオル・水分補給ドリンク・ヨガマット・セラバンド

対象 18歳以上

定員 先着 10名

参加費 町内1,000円 町外2,000円 別途保険料1,850円 (65歳以上1,200円)

保険料 1,850円 (65歳以上1,200円)

※明和スポーツクラブの登録証(令和6年度)をお持ちの方は保険料はいりません

申込期間 8/22 (木) ~8/29 (木) 8:30~20:00

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

注意事項

- ◆持病のある方、腰・肩等に支障がある方は、医師の承諾をもらってください。
- ◆健康管理には十分注意して体に異常を感じたら、すぐに中止してください。
- ◆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場合があります。ご了承ください。
- ◆活動中のケガ等は保険の範囲以内で対応します。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。
- ◆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。
- ◆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。
- ◆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。

参加費 _____ 円

保険料 _____ 円

領収印

申込・問い合わせ先 : 明和町スポーツ協会 (Dreamオーシャン総合体育館内)

☎ 0596-52-7130 お問い合わせ時間 9:00~17:00



きりとらずにお持ちください

令和6年度 コンディショニングピラティス(後期) 申込書			申込日 8/	受付番号
セラバンド購入 (1本350円) <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない *講師にお支払いください	参加費 <input type="checkbox"/> 1,000円 (町内) <input type="checkbox"/> 2,000円 (町外)	保険料 <input type="checkbox"/> 1,850円 <input type="checkbox"/> 1,200円 (65歳以上) <input type="checkbox"/> なし [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	
住所	〒 _____	電話番号	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 [_____]

「はい」の方: 医師の許可はえましたか? はい ※医師の許可がないとお断りする場合があります。

・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。