

# トレーニング講座

**教室日時 月曜日10時00分～11時30分 全15回**

①11月5日 ②11月12日 ③11月19日 ④11月26日

⑤12月3日 ⑥12月10日 ⑦12月17日 ⑧ 1月21日

⑨1月28日 ⑩ 2月 4日 ⑪ 2月18日 ⑫ 2月25日

⑬3月 4日 ⑭ 3月18日 ⑮ 3月25日

内 容・・・体幹トレーニング・筋力トレーニング・セラバンド・バランスボール・有酸素運動

会 場・・・塩釜ガス体育館 第二競技場 二階第1・2研修室

講 師・・・特定非営利活動法人 塩釜市体育協会職員

参加費・・・6,000円（保険代含む）

対 象・・・20歳以上

定 員・・・15名（定員になり次第締め切ります）

準備物・・・運動できる服装（ジャージなど）室内用運動靴 タオル 飲み物

申込期間・・・10月5日（金）～ 11月5日（月）まで諸費用を添えて下記の申し込み用紙に記入の上、直接体育館窓口にお申込み下さい。

- その他・・・
- (1) 教室時間に遅れないようお願いします。欠席や遅れる場合事前にご連絡下さい。
  - (2) 自身の健康状態を考えご参加願います。また、参加者が自分自身あるいは第三者に対し与えた損傷、損害、損失などについては責任を負いかねますのでご了承下さい。
  - (3) 教室開始後のキャンセルにつきましては返金できませんのでご了承下さい。
  - (4) 内容の変更が生じる場合がありますのでご了承下さい。

※火曜日は休館日となっておりますが、受付等の窓口業務を8：30～17：00まで行っていますので申込可です。

問い合わせ・・・特定非営利活動法人 塩釜市体育協会 ☎022-362-1010 FAX022-362-1099

トレーニング講座申込書

平成 30年 月 日

申し込み用紙に諸費用を添えて次の通り申し込みます

ふりがな  
氏 名

\*性別・年齢 男・女 ( 歳)

〒

住所

☎

( )

\* けが等の経歴

(例) ヘルニア・アキレス腱断裂・肉離れ 等