

# トレーニング講座 「前期」

教室日時 月曜日 10時00分～11時30分 全15回

- ① 9月 7日    ② 9月14日    ③ 9月28日    ④10月 5日
- ⑤10月12日    ⑥10月19日    ⑦10月26日    ⑧11月 2日
- ⑨11月 9日    ⑩11月16日    ⑪11月23日    ⑫11月30日
- ⑬12月 7日    ⑭12月14日    ⑮12月21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・・・8月3日（月）～9月7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

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