

冬季3B体操教室

3B体操とは？

バル・ベルダーなど、専用の道具を使って音楽に併せて行う健康体操です。

教室日程

月曜日

午前10時00分～11時00分

全10回

- ① 1月17日
- ② 1月24日
- ③ 1月31日
- ④ 2月 7日
- ⑤ 2月14日
- ⑥ 2月21日
- ⑦ 2月28日
- ⑧ 3月 7日
- ⑨ 3月14日
- ⑩ 3月28日

場 所 ... 塩釜ガス体育館 第一競技場・第二競技場

講 師 ... 日本3B体操協会公認指導員

対 象 者 ... 一般成人

定 員 ... 100名(定員になり次第締め切ります。)

費 用 ... **4,000円(保険代込)** ※用具レンタルをご希望の方は申込時にご相談ください。
用具を購入希望の方は講師の先生に直接ご相談下さい。

準 備 物 ... 運動できる服装(上下)・運動靴(上履き)・タオル・水分補給できるもの

申込方法 ... **12月20日(月)～**

※令和3年度より火曜日は完全休館日となり、受付などの窓口業務も行っておりません。

※下記の申込用紙に記入の上諸費用を添えて、直接塩釜ガス体育館までお申込みください。

- そ の 他 ...
- ①教室終了後に後片付けをしていただきます。途中で帰られる方は、職員までお申出ください。
 - ②健康状態をよく考えて自身の責任で参加してください。参加者が自分自身あるいは第三者に与えた損傷・損害・損失等については責任を負いかねますのであらかじめご了承ください。
 - ③教室開始後のキャンセルにつきましては返金いたしませんのでご了承ください。
 - ④自然災害や諸般の事情等により、日程に変更が生じる場合があります。ご不明な点は、体育館までご連絡ください。

また、ホームページ上でお知らせいたしますのでそちらもご確認ください。

お問い合わせ先 特定非営利活動法人塩釜市体育協会 TEL 362-1010・2101

..... キリトリセン

後期3B体操教室申込書 令和3年 月 日 No.
諸費用を添えて次のとおり申し込みます。

〒
住 所

電話番号

ふりがな
氏 名

緊急連絡先

男 ・ 女

生年月日 年 月 日 (歳)

ふりがな
緊急連絡先
氏 名

健康状態

ベルレンタル
する ・ しない

領 収 印