

前期 3 B 体操教室

3 B 体操とは？ バル・バルダーなど、専用の道具を使って音楽に合わ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30分 全10回

- ① 5月12日 ② 5月19日 ③ 5月26日 ④ 6月 2日 ⑤ 6月 9日
⑥ 6月16日 ⑦ 6月23日 ⑧ 6月30日 ⑨ 7月 7日 ⑩ 7月14日

場 所 … 塩釜ガス体育館 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 … 6,500円(保険代込)

※用具レンタル(年間500円)をご希望の方は申込時にご相談ください。また、用具ご購入希望の方は講師の先生に直接ご相談下さい。(初年度以降は用具の購入をお願いしております。)

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 … 令和7年 4月14日(月) ～ 5月8日(木)まで

※火曜日は完全休館日の為、受付などの窓口業務は行っておりません。

※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。又は、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・362-2101

～～OneDAY(ワンデイ)体験～～ 「1回～¥850」

・その後教室を継続される場合は別途参加費をいただきます。詳しいことは体育館まで、お問い合わせ下さい。(HPに詳細あり) ※教室の定員によっては体験できない場合もございます。

..... キリトリセン

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

〒 _____
住所 _____
ふりがな _____
氏 名 _____ 男・女 _____
生年月日 _____
S・H _____ 年 _____ 月 _____ 日 (_____ 歳)
前年度教室からの 新規 ・ 継続

健康状態 _____
用具レンタル (○を付けてください)
する ・ しない

電話番号 _____
緊急連絡先 _____
電話番号 _____
緊急連絡先 _____
氏 名 _____
領収印 領収印 (レンタル)