

令和6年度 第3期

## チャレンジフィットネス教室開催要項

趣 旨 ミドルエイジの体力アップを目的として、簡単な筋トレと有酸素運動（エアロビクス）を行います。初心者大歓迎！

主 催 指定管理者 NPO 法人清水町スポーツ協会

対 象 者 20歳以上の女性の方

期 間 月曜日（全10回） 9：30～10：20  
≪ 1月 ≫ 6日・20日・27日  
≪ 2月 ≫ 3日・10日・17日  
≪ 3月 ≫ 3日・10日・17日・24日  
※予備日：3月31日

会 場 清水町体育館 1階 柔・剣道場 （971-0160）

募集人員 15人（先着順・定員になり次第締め切ります）

受 講 料 5,000円（保険代含む）  
※受講料は申し込みの際に納めてください。納入された受講料は、特別な事情がない限り返金しません。

申込期間 令和6年12月10日（火）～定員に満まで 9：00～20：00 ※12月15日休館日

申込方法 申込書に必要事項を記入の上、町体育館受付まで提出してください。

持 ち 物 ○運動のできる服装 ○タオル ○水分補給用飲み物

注意事項 ① 体調が悪い時は、事前に医師の診断を受けてから受講してください。  
② 教室中に気分が悪くなったら、講師に報告し指示をあおいでください。  
③ 教室終了後はすばやく片付けを済ませてください。  
④ 自然災害などにより、開催日を延期、又は開催場所を変更することがあります。

そ の 他 ① チャレンジフィットネス・パワーアップフィットネスの重複での申込みはできません。  
但し、定員に達していない場合、12月23日（月）から先着順に重複での受付も開始いたします。  
② 事故について、主催者はその責任を負いません。  
③ スポーツ協会HP等へ写真を掲載する場合がありますので、あらかじめ御了承ください。なお、個人が特定できないように撮影いたします。

問 合 せ 指定管理者 NPO 法人清水町スポーツ協会（清水町体育館内） 電話 055-971-0160

令和6年度 第3期

# チャレンジフィットネス教室申込書

フリガナ			生年月日	昭和・平成	年	月	日
受講者			年齢	年	歳		
住 所				自宅電話			
勤務先	勤務先			携帯電話			
	所在地						
疾病	ある ( ) ない						
緊急連絡先	氏 名			電話番号			
	住 所			続 柄			

## 誓約書

私は、清水町体育館スポーツ教室の参加にあたり、教室の趣旨に賛同して、加入保険以外の教室内外の不慮の疾病・事故については、私の責任において処理し、主催者には一切のご迷惑をおかけしないことを誓います。

指定管理者 NPO 法人清水町スポーツ協会長 様

令和 6 年 月 日

氏 名 \_\_\_\_\_