

令和7年度 第2期

## パワーアップフィットネス教室開催要項

趣 旨 筋トレと有酸素運動を組み合わせた強度のあるクラス、しっかりと体を動かした後の達成感がやみつきになります。

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) 10:30~11:20

≪ 9月 ≫ 22日・29日

≪ 10月 ≫ 6日・20日・27日

≪ 11月 ≫ 10日・17日

≪ 12月 ≫ 1日・8日・15日

※予備日: 12月22日

会 場 清水町体育館 2階 アリーナ (971-0160)  
1階 柔・剣道場 (10月20日、11月10日、12月8日))

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7年8月19日 (火) ~定員に満まで 9:00~20:00

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申込ができるようになりました。  
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

# パワーアップフィットネス申込書

フリガナ			生年月日 年齢	昭和・平成 年 月 日 年 歳	
受講者					
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 7 年 月 日

氏名 \_\_\_\_\_