

令和8年度 第1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
≪ 4月 ≫ 20日・27日
≪ 5月 ≫ 11日・18日・25日
≪ 6月 ≫ 1日・8日・15日・22日・29日
※予備日：7月6日・7月13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8年4月6日（月）～定員に満まで 9：00～20：00 ※4月19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 ○体育館室内シューズ（アリーナ） ○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

チャレンジフィットネス教室申込書

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

氏名 _____