

令和8年度 第1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  
◀ 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

# パワーアップフィットネス申込書

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