

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

＜ 9 月 ＞ 28 日

＜ 10 月 ＞ 5 日・19 日・26 日

＜ 11 月 ＞ 2 日・9 日・16 日・30 日

＜ 12 月 ＞ 7 日・14 日

※予備日：12 月 21 日・12 月 28 日

会 場 清水町体育館 1 階 柔・剣道場 （9 7 1－0 1 6 0）

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, 0 0 0 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8月18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

(1) チャレンジフィットネス教室申込書

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 8 年 月 日

氏 名 _____