

女性のためのトレーニング教室開催要項

- 1 主 旨 正しいトレーニング機器の使用方法や安全で効果的なトレーニング方法を学び、運動習慣の定着化を促進することで、運動に対する意識の涵養と健康増進を図る。
- 2 主 催 一般財団法人紫波町体育協会
- 3 期 日 令和6年2月7日、3月6日（水） 18:30～19:30（60分）
- 4 会 場 紫波町総合体育館 トレーニング室
- 5 指 導 者 紫波町体育協会職員（健康運動実践指導者・スポーツプログラマー）
- 6 内 容 正しいトレーニング機器の使い方、効果的なトレーニング方法、自宅でできるストレッチ等
- 7 対 象 一般女性（18歳以上）
- 8 定 員 10名（定員になり次第締め切ります）
- 9 参 加 料 1回300円 ※申し込み後、各開催日の1週間以内のキャンセルについては返金できかねますのでご了承ください。
- 10 申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ紫波町総合体育館に参加料を添えてお申し込みください。
紫波町総合体育館 〒028-3307 紫波町桜町字下川原100
- 11 問合せ先 一般財団法人紫波町体育協会（紫波町総合体育館内）
電話（019）676-2650
- 12 注意事項 (1)発熱、体調不良等の症状がある方は、参加をお控えください。
(2)運動ができる服装で、うち履きをご持参ください。
(3)開催日2日前までに2名以上の申し込みがない場合は、教室を中止させていただきます。
(4)教室開講中の傷害事故について、応急処置の他、主催者で加入する傷害保険の範囲内で対応させていただきます。
- 13 個人情報の取扱いについて
(1)参加申込に伴いご提供いただく個人情報の管理は主催者が行い、連絡調整、教室の安全管理、保険会社への名簿提出、体育協会開催事業の案内に利用します。
(2)教室中の様子を写真撮影することがありますが、肖像権は主催者に帰属し広報活動に使用する場合があります。

-----きりりと-----
女性のためのトレーニング教室参加申込書

氏 名	年齢	電話
住 所	参加日(参加する日に○をつけてください) 2/7・3/6 _____回	
設問1 既往歴、服用している薬がありましたら記入してください。 _____		
設問2 身体を動かすことで痛みを感じる箇所がありましたら記入してください。 _____		

参加料：1回300円× _____回、受領金額 _____円