

キラリ☆TENDO スポーツ教室

腰痛・膝痛克服すこやか金曜教室開催要項

受付開始日 4月1日

- 1 日時 平成29年4月14日から翌年3月30日までの毎週金曜日（全44回）
10時から11時30まで（1時間30分）※開講日は裏面をご参照ください。
- 2 会場 天童市スポーツセンター総合体育館（第一武道場 ほか）
- 3 内容 水曜教室と同様に、屋内での膝や腰に負担をかけない正しい歩き方やストレッチ、姿勢を整えるレジスタンス運動（筋力トレーニング）を行います。
- 4 受講料 15,400円
- 5 保険料 ①1,850円 補償額（1）入院日額4,000円（2）通院日額1,500円
②1,200円（65才以上の方） 補償額（1）入院日額1,800円（2）通院日額1,000円

※その他についてはお問い合わせください。

※万が一、怪我等をされた場合には、速やかに担当までご連絡ください。

- 6 対象 50歳以上の方（定員70名）
- 7 指導者 当スポーツセンター指導員
- 8 締切り 定員になりしだい、もしくは4月12日（水）の正午で締め切ります。
- 9 教室の特典
 - （1）ファミリー割引（同教室、1人につき500円引き）
 - （2）友割（2人以上の同教室申込みで1人につき500円引き）
 - （3）2以上の受講申込みした場合、2以降の教室及びスポーツセンター杯スポーツ大会の保険料は必要ありません。（※スポーツ安全保険加入者のみ）
 - （4）スポーツセンター杯スポーツ大会の参加料が半額になります。
 - （5）受講申し込み時には、必ず、受講者カードを提示ください。

※詳しくは、平成29年度当センターイベントチラシをご覧ください。

- 10 その他
 - （1）内履き、運動のできる服装、タオル、着替えをご準備ください。
 - （2）外履きは各自での管理にご協力ください。
 - （3）定員に達していない場合、後期（9月13日から翌年3月31日までの全22回）の受付開始日は、9月15日（金）からとなり、受講料は7,700円になります。（注：ファミリー及びペア割は適用なりません。）

11 問合せ先 天童市スポーツセンター 電話 654-6100 担当 遠藤まで

※この申込書で知り得た個人情報は、当センター事業以外での使用はいたしません。

平成29年度天童市スポーツセンター 腰痛・膝痛克服すこやか金曜教室申込書 NO.

名前（ふりがな）	住所 電話番号（ ）
生年月日 昭和 年 月 日（年齢 歳）	備考 友割 ・ ファミリー割（どちらかを囲む） ※友達若しくは家族の名前（ ）
同意書	私は、この教室を受講するにあたり、教室中の事故等の補償については、天童市スポーツセンターが加入しているスポーツ保険の補償額に同意します。なお、活動写真がホームページ・SNS等に掲載されることも了承します。 平成29年 月 日 氏名 ㊦ （※掲載を許可しない <input type="checkbox"/> ）
お手数ですが、下記のアンケートにお答えください。（該当する箇所をお囲みください。）	
★ あなたは、この教室を何で知りましたか？ 市報・新聞・知人・その他（ ）	
★ この教室の受講する目的を教えてください。健康増進・親睦を深めるため・その他（ ）	

円（内訳：受講料 円 保険料 円 （領収書No. ））

【開講日】

4月 14.21	5月 12.19.26	6月 2.9.16.23.30	7月 7.14.21
8月 4.18.25	9月 1.8.15.22.29	10月 6.13.27	11月 10.17.24
12月 1.8.15.22	1月 5.12.19.26	2月 2.9.16.23	3月 2.9.16.23.30

7/28休講、10/20休講、1/12休講