

はじめての筋力・体幹トレーニングⅡ 教室開催要項

NO.19

- 日時 令和3年1月19日から2月16日までの火曜日（全5回）
10時から11時30分まで（1時間30分）※開講日 裏面に記載
※開講日 1月19日・26日・2月2日・9日・16日
- 会場 天童市スポーツセンター 第一武道場
- 内容 筋トレⅠに引き続き、筋力トレーニング方法をマスターし、筋力・体幹トレーニングを行います。
- 受講料 3,000円（保険料込）
補償額（1）入院日額1,500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。
- 対象 一般（定員15名）
- 指導者 市スポーツセンター指導員
- 締切り 定員になりしだい、もしくは1月16日（土）の正午で締め切ります。
- その他 運動のできる服装、タオル、着替え、飲み物をご準備ください。
※詳しくは、令和2年度当センターイベントチラシをご覧ください。
- 問合せ先 天童市スポーツセンター 電話 654-6100 担当 佐藤 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。

施設利用時の留意事項

下の留意事項を守って施設をご利用ください。

* 入館される際、正面玄関に設置している非接触電子温度計で計測していただきます。

* 体調不良等の感染の疑いがある症状がある場合は、受講できません。

* 入館から退館するまで、こまめに手洗いと消毒液による手指消毒を行ってください。

（手洗いは30秒間）

* スポーツを行っていない時や会話をする際には必ずマスクを着用してください。

(運動以外は常時マスクを着用)

* マスクを外す場合は、適切な距離を保ってください。(2 m 最低1 m)

* 教室の前後のお話等について、三つの密を避け、会話時にマスクを着用するなどの感染対策に十分に配慮してください。

* 施設利用中に大きな声での会話、応援等は控えてください。

* 休憩スペースでは、対面で飲食や会話は自粛してください。

* 対面での会話、ハイタッチ等の行動を自粛してください。

教室開催日

1 1月19日 (火)

2 1月26日 (火)

3 2月 2日 (火)

4 2月 9日 (火)

5 2月16日 (火)

最終回

令和2年度 天童市スポーツセンター はじめての筋力・体幹トレーニングⅡ 教室申込書 NO.	
名 前 (ふりがな) 登録No (男・女)	住 所〒
生年月日 昭・平 年 月 日 (歳)	電話番号 ()
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。) ★この教室を受講する目的を教えてください。健康増進・筋力アップ・その他 () ★あなたは、現在スポーツや運動習慣がありますか (はい ・ いいえ) ★そのスポーツや運動は何ですか ()	
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。 令和 年 月 日 氏名 _____ 印 (備考：掲載を許可しない <input type="checkbox"/>)

令和2年度 天童市スポーツセンター はじめての筋力・体幹トレーニングⅡ 教室申込書 NO.	
名 前 (ふりがな) 登録No (男・女)	住 所〒
生年月日 昭・平 年 月 日 (歳)	電話番号 ()
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。) ★この教室を受講する目的を教えてください。健康増進・筋力アップ・その他 () ★あなたは、現在スポーツや運動習慣がありますか (はい ・ いいえ) ★そのスポーツや運動は何ですか ()	
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。 令和 年 月 日 氏名 _____ 印 (備考：掲載を許可しない <input type="checkbox"/>)