

土曜早朝ランニング教室

- 1 日時 令和3年4月17日から11月20日までの毎週土曜日（全30回）
7時から8時15分まで（1時間15分）※8月14日は休講
- 2 会場 天童市スポーツセンター多目的運動広場
（雨天時・冬期間はトリムコースで行います。）
- 3 内容 当スポーツセンタースポーツ推進員とスポーツ指導補助員が走りのフォームづくりやトレーニング方法の説明と実技指導を行います。
- 4 受講料 12,500円 ※家族料金もあります。13,500円（2名まで）、15,000円（3名以上）
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。
- 5 対象 小学生以上（定員30名）※小学生は、保護者同伴になります。
※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 締切り 定員になりしだい締め切ります。
- 7 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）新型コロナウイルス感染予防対策により、中止若しくは順延する場合があります。
- 8 問合せ 天童市スポーツセンター 電話 654-6100 担当 後藤まで
※この申込書で知り得た個人情報は、当スポーツ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。（2m 最低1m）
- *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。
- *タオルの共用は控えてください。
- *施設利用の際は、全ての窓及びドアを常時開放してください。
- *トイレの使用後は、必ず、各トイレに設置した石鹼液を使用してください。

土曜早朝ランニング教室日程

4月	①17日	②24日			
5月	③1日	④8日	⑤15日	⑥22日	⑦29日
6月	⑧5日	⑨12日	⑩19日	⑪26日	
7月	⑫3日	⑬10日	⑭17日	⑮24日	⑯31日
8月	⑰7日	⑱21日			
9月	⑲4日	⑳11日	㉑18日	㉒25日	
10月	㉓2日	㉔9日	㉕16日	㉖23日	㉗30日
11月	㉘6日	㉙13日	㉚20日		