



キラリ☆TENDO スポーツ教室

受付開始日 4月1日

♡トータルボディエクササイズ教室♡ 開催要項

- 1 日 時 2019年4月11日から翌年3月19日までの毎週木曜日（全48回）
19時から20時30分まで（1時間30分）
- 2 場 所 天童市スポーツセンター総合体育館（小アリーナ）
- 3 内 容 心肺機能を高めるエアロビクスと日頃使わない深層部の筋肉を鍛える
ピラティスで体幹のバランスアップを図ります。
- 4 受講料 19,000円（保険料込み）
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 一般（定員40名）
- 6 指 導 者 荒井 茎子 氏（国際AFAA公認プライマリーインストラクター）
- 7 締 切 り 定員になりしだい、もしくは4月9日（火）で締め切ります。
- 8 そ の 他 （1）内履き、運動のできる服装、タオル、飲み物、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。
- 9 問合せ先 天童市スポーツセンター 電話 654-6100 担当 青木まで



※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。

※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。



天童市スポーツセンター トータルボディエクササイズ教室申込書 NO.

名前（ふりがな）		登録No. _____	住 所
		男 ・ 女	電話番号 ()
生年月日		【備 考】	
西暦 年 月 日（年齢 歳）			
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。 年 月 日 氏名 印 （※掲載を許可しない □）		
お手数ですが、下記のアンケートにお答えください。（該当する箇所をお困みください。） ★ 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（ ）			

受講料 円

印 領収書No.



＊トータルボディエクササイズ教室日程表＊（2019～2020）

①	4月11日	⑪	6月20日	⑳	9月5日	㉑	11月14日	㉒	1月30日
②	4月18日	⑫	7月4日	㉑	9月12日	㉒	11月21日	㉓	2月6日
③	4月25日	⑬	7月11日	㉒	9月19日	㉓	11月28日	㉔	2月13日
④	5月2日	⑭	7月18日	㉓	9月26日	㉔	12月5日	㉕	2月20日
⑤	5月9日	⑮	7月25日	㉔	10月3日	㉕	12月12日	㉖	2月27日
⑥	5月16日	⑯	8月1日	㉕	10月10日	㉖	12月19日	㉗	3月5日
⑦	5月23日	⑰	8月8日	㉖	10月17日	㉗	12月26日	㉘	3月12日
⑧	5月30日	⑱	8月15日	㉗	10月24日	㉘	1月9日	㉙	3月19日
⑨	6月6日	㉑	8月22日	㉘	10月31日	㉙	1月16日	＜休講日＞ ★6月27日 （大会準備による施設貸切の為） ★1月 2日（年末年始休館）	
⑩	6月13日	㉒	8月29日	㉙	11月7日	㉚	1月23日		

※日程が変更になる場合もあります。

