

ダイエットエクササイズ教室実施要項

目 的	気軽にスポーツに親んでもらい、体力増進および健康維持をはかることを目的とします。
開催日時	【開催日】 1月23日、30日 2月 6日、20日、27日 3月 6日、13日、20日 (全8回・火曜日) 【開催時間】 20時00分～20時45分(45分)
会 場	エイトアリーナ 体育室
内 容	運動量が多めの教室です。みんなで音楽にあわせて、楽しく全身を動かして、脂肪を燃やしましょう。ダンスが苦手な方でも大丈夫です。
講 師	富 澤 由 貴 氏
参 加 費	3,000円(保険料を含む)
対 象	市内在住・在学・在勤
募集人員	30名(申込順) ※お子様連れでの参加はできません。
持 物	室内シューズ
申込方法	参加を希望する場合は、12月14日(木)から12月24日(日)までに参加費をご持参のうえ文化スポーツセンター窓口(9時から17時)にて、お申し込みください。

教室当日の流れ

エイトアリーナ体育室



- ① 開校式……・19時55分から行います。
・2回目以降は20時00分までに体育室に集合してください。



- ② レッスン開始

注意事項

服装について

- ・運動しやすい服装で参加してください。
- ・靴は、履きなれた運動靴（上履き）を着用してください。

その他

- ・参加者は各自の責任において健康を管理し、**体調が悪い場合は絶対に無理をせず**、参加をご遠慮ください。なお、主催者は傷病や紛失、その他の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負いません。
- ・天候などの関係で、教室を中止とする場合があります。また、納入いただいた参加費は、**参加者の都合による場合や天候などの関係で教室が中止の場合も返金いたしません**ので予めご了承ください。
- ・教室中、主催者側が撮影した写真等は、主催者および認可団体が作成するプログラム、パンフレット、募集広告、ポスター等に使用させていただく場合があります。
- ・教室開催中に主催者が参加続行に支障があると判断された場合は、主催者の参加中止の指示に直ちに從ってください。

欠席・その他、問合せ連絡先

文化スポーツセンター 電話 996-5126