

# 親子でフィットネス教室実施要項

**目的** 親子で身体を動かし、スキンシップを楽しみながら、親子で運動する楽しさを感じることを目的とする。

**開催日時**

**【開催日】** 1月27日  
2月 3日、17日、24日  
3月 3日、10日  
(全6回・土曜日)

**【開催時間】** 10時00分～11時00分(60分)

**会場** 文化スポーツセンター 講堂

**内容** 親子のふれあいを基本に、親、子、それぞれが身体を動かしスキンシップをとりながら、ヨガなど一緒に体を動かします。ヨガが初めての方が参加できるプログラムの教室です。

**講師** サンクチュアリ川口 武鑑氏・木暮氏

**参加費** 親子1組3,000円

**対象** 市内在住の平成29年4月2日時点で満3歳児～満5歳児とその保護者

**募集人員** 15組(申込順)

**持物** 室内シューズ、ヨガマット(バスタオル)

**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

文化スポーツセンター講堂集合



- ① 開校式・・・9時55分から行います。  
・2回目以降は10時00分までに講堂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

- ・貴重品を預かることは出来ません。
- ・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、主催者の参加止の指示に従ってください。

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