

令和5年度指定管理者自主事業 「女性のための筋力アップ教室」 開催要項

健康のため、体力低下のため、痩せるため・・・
筋トレを始めたいけど本格的な運動を続けられるのか不安なあなた
自分の体だけで出来る自重トレーニングから始めてみませんか？？

筋トレ初めての初心者さん大歓迎！
健康的な体を手に入れましょう！！

1 主 催 (特非)佐久市スポーツ協会

2 開 講 日
(全5回)

回数	月 日	曜日	回数	月 日	曜日
1	4月6日	木	4	6月1日	木
2	4月20日	木	5	6月15日	木
3	5月18日	木			

3 時 間 午後7時15分～8時15分まで
*ただし、1回目のみ8時30分までとなります。

4 場 所 佐久市総合体育館(佐久市中込2939) 小体育室

5 講 師 アクネス佐久平 秋篠 薫

6 定 員 女性 20 名 (高校生以上)

7 参 加 料 1,500円

8 申込期日 令和5年3月2日(木)から令和5年3月24日(金)

9 持 ち 物 動きやすい服装、上履、ヨガマット、タオル、飲物

10 そ の 他 スポーツ保険等には加入しませんので、自己判断で対応してください。

領 収 書

様

金 1,500 円

ただし、令和5年度指定管理者自主事業「女性のための筋力アップ教室」参加料として

領 収 印

特定非営利活動法人 佐久市スポーツ協会

会 長 伊 坂 倉 一

「女性のための筋力アップ教室」参加申込書

参加料:1,500円

住所			
ふりがな			
氏名			
年齢	歳	電話番号	

※18歳未満の方は保護者の承諾が必要です。

保護者氏名

印

注意事項

- 現在も新型コロナウイルスの感染が終息していない状況なので、別紙「新型コロナ対応チェックシート」をチェックし参加すること。
- 参加者は申込順につぎにより決定します。
 - 1 市内に住所がある方及び市内に勤務されている方を優先します。
 - 2 市外に住所がある方等は、締め切り日後に定員に達していない場合は参加できることとします。
したがって、電話等により参加申込をしていただき、締切後の電話連絡により参加料を添えて参加申込書を提出していただきます。
- 怪我、事故等の対応については、一切の責任は負いません。
自己の責任において、スポーツ安全保険((公財)スポーツ安全協会)等対応してください。
- 原則、申込締切後は、キャンセルによる返金はいたしません。