

令和7年度佐久市スポーツ教室
「筋カトレーニング & ストレッチ教室」開催要項

佐久市スポーツ教室は、初心者のための教室となっております。
「新しいスポーツに挑戦したい」「運動不足が気になる」など、様々な方に参加していただき、
スポーツをはじめのきっかけづくりや、スポーツに親んでいただくことを目的として開催しております。

1 主催 佐久市教育委員会

2 主管 (特非)佐久市スポーツ協会

3 開講日 (全10回)

回数	月日	曜日	体育館	回数	月日	曜日	体育館
1	4月30日	水	大体入	6	6月11日	水	大体入
2	5月7日	水	大体入	7	6月13日	金	大体入
3	5月23日	金	大体入	8	6月18日	水	大体入
4	5月28日	水	大体入	9	6月25日	水	大体入
5	6月4日	水	大体入	10	6月27日	金	大体入

4 時間 午前9時30分～11時00分

5 場所 佐久市総合体育館 大体育室入口側・トレーニング室

6 講師 ブルーマリンスポーツクラブ 岩下 一宏 先生

7 参加資格 18歳以上

8 定員 20名

9 参加料 1,500円

10 申込期限 ①市内在住、初めて参加の方:4月2日(水)～4月11日(金)
②市内在住、参加したことのある方:4月14日(月)～4月18日(金)
③市外在住の方:上記期間で定員に満たしていない場合申込を受け付けますの
4月21日(月)～4月24日(木)の間にスポーツ協会までお問い合わせください
*申込期間内でも定員になり次第締め切ります。土日祝日は受付できません。
*電話での申し込みはできません。

11 申込先 佐久市総合体育館内(特非)佐久市スポーツ協会
*受付時間:午前8時30分～午後7時

12 持ち物 上履き(運動靴)、運動のできる服装、スポーツタオル、ヨガマット(お持ちの方)
汚れてもよいタオルなど(トレーニング器具消毒のため)

13 その他 裏面に、本教室の注意事項を記載しておりますのでご確認ください。

領 収 書	
様	
金 1,500 円	
〈内訳〉消費税(10%) 136円	
ただし、令和7年度佐久市スポーツ教室「筋カトレーニング教室」参加料として	
(特非)佐久市スポーツ協会	領 収 印
登録番号: T4100005011796	

「筋カトレーニング & ストレッチ教室」参加申込書

住所			
ふりがな			
氏名			
年齢	歳	性別	男 ・ 女
電話番号 (日中つながる番号)			
以前本教室に参加したことがある	はい ・ いいえ		
ヨガマットの貸出(初めて参加の方対象) ※数に限りがあります	必要 ・ 不要		

誓約事項

●新型コロナウイルス感染症拡大防止予防のため以下の事項を守ってください。

※今後の国、県、市の対応状況等により、変更になる可能性があります。

- ・マスクの着用は、個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断を基本とします。
- ・体調管理については、参加者ご自身により確認をお願いします。
また、発熱や体調不良等がある場合は参加を見合わせてください。

注意事項

●佐久市スポーツ教室は、初心者のための教室です。

●申込後の参加料については、いかなる場合も返金はありません。

●怪我、事故等の対応については、主催者が加入する保険の範囲内のみとし、感染症は補償に含まれません。また、その他一切の責任は負いません。

【お願い】*参加料のお支払いは、お釣りの無いようご用意いただければ幸いです。

「スポーツ教室」に関する問合せ先 (特非)佐久市スポーツ協会 ☎0267-88-6123