

# 令和7年度指定管理者自主事業 「女性のための筋トレ教室」 開催要項

女性って家事や仕事で自分を優先する時間を作りにくくて運動したいので運動不足の方がとっても多いんですね。

そんな方には、コスパの良い自宅トレーニングがオススメです！

ぜひ、この教室で自宅で出来るトレーニングを学んで、あなたの健康に役立てましょう！

初心者・運動苦手・みんな大歓迎です！

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	5月9日	金	4	6月27日	金
2	5月23日	金	5	7月11日	金
3	6月13日	金			

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 35 名 (高校生以上)

7 参加料 1,500円

8 申込期日 令和7年4月2日(水)から令和7年4月25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

令和7年4月 日

様

金 1,500 円

<内訳> 消費税(10%) 136 円

ただし、令和7年度指定管理者自主事業「女性のための筋トレ教室」参加料として

特定非営利活動法人 佐久市スポーツ協会

会長 伊坂 倉一

領収印

登録番号:

T4100005011796

## 「女性のための筋トレ教室」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

●参加者は申込順につきにより決定します。

- 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。