

令和7年度指定管理者自主事業 「女性のための筋トレダイエット教室」 開催要項

なかなか体重が落ちないのはあなただけじゃなく、女性皆のお悩みです！
この教室では

- ・体重を増やさないようにするために普段の生活の中に活かせる知識
 - ・増えてしまった体重をもとに戻すためのポイント
 - ・自宅で出来る！マット1枚分の広さで行える運動
- を紹介します。運動が苦手な方もぜひお越しください！

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	10月22日	水	4	12月3日	水
2	11月5日	水	5	12月17日	水
3	11月19日	水			

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

Personal support dēco 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9月8日(月)から令和7年10月10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 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ダイエット教室」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ダイエット教室」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。