

令和8年度指定管理者自主事業 「健康美のための筋トレ&ストレッチ教室」開催要項

あなたの筋肉は大丈夫??

今は良くて、3年・5年後には健康的とは言えない体になってしまうかもしれません!

- ・心身ともに健康的に毎日を過ごすため
 - ・好きな事を好きなタイミングで楽しむため
- 将来のために、今から筋トレを初めましょう!

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	5月7日	木	4	6月11日	木
2	5月21日	木	5	7月2日	木
3	6月4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 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8年4月2日(木)から令和8年4月23日(木)

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8年 月 日

様

金 1,500 円

<内訳> 消費税(10%) 136 円

ただし、令和8年度指定管理者自主事業「健康美のための筋トレ&ストレッチ教室」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

「健康美のための筋トレ&ストレッチ教室」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、申込締め後は、キャンセルによる返金はいたしません。