令和8年度佐久市スポーツ教室
「 目指せ美ボディ！エクササイズ 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、
スポーツをはじめるきっかけづくりや、スポーツに親し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 共　　催　　(特非)佐久市スポーツ協会

3 開 講 日（全5回）

回数	月　日	曜日	回数	月　日	曜日
1	1月18日	月	4	2月8日	月
2	1月25日	月	5	2月15日	月
3	2月1日	月			

4 時　　間　　午前11時30分～午後1時30分

5 場　　所　　佐久市総合体育館 トレーニング室

6 講　　師　　PERSONAL GYM SPES 臼田 将斗 先生

7 参加資格　　18歳以上(高校生を除く)

8 定　　員　　20名

9 参 加 料　　2, 000円

10 申込期限　　12月2日(水)～1月12日(火)〈締め切り〉
①市内在住、初めて参加の方:12月2日(水)～12月11日(金)
②市内在住、参加したことのある方:12月14日(月)～12月25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で、1月5日(火)～1月12日(火)の期間にスポーツ協会までお問合せ下さい。(①②に該当する方も申し込みは可能です。)
*申込期間内でも定員になり次第締め切ります。
*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(土日祝日は受付できません。)

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、飲み物、汚れてもいいタオル(器具消毒用)

13 そ の 他　　裏面にある記載内容(誓約事項や注意事項)を十分確認いただいてから、「参加申込書兼同意書」を記入ください。

領　収　書

様

金　　2,000　　円

〈内訳〉消費税(10%)　181円

ただし、令和8年度佐久市スポーツ教室「 エクササイズ 教室 」参加料として

(特非)佐久市スポーツ協会
登録番号:T4100005011796

領 収 印

「エクササイズ教室 」参加申込書兼同意書　参加費2,000円

住所			
ふりがな			
氏名			
年齢	歳	性別	男 ・ 女
電話番号 (日中連絡のつくもの)			
以前本教室に参加したことがある			はい ・ いいえ

誓約事項

●新型コロナウィ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できません。

●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