

お一人様
1コースと
させていただきます。

臨時いきいき体操倶楽部

未登録の方は
事前に登録して
参加できます。

～楽らクラブ登録者対象～

教室名	日程	時間	場所	定員	一時預り	費用
水曜①コース	12/2, 9, 16,	9:15~10:15	第二体育室	各 32名	有り	各コース 1,800円(全6回)
水曜②コース	1/6, 13, 20	10:25~11:25				
金曜①コース	12/4, 11, 18,	9:15~10:15			無し	
金曜②コース	1/8, 15, 22	10:25~11:25				

対 象 … 楽らクラブ登録済みで、おおむね60歳以上の健康な方。

※参加申込時に登録証をお持ちください。

※参加申込は、お一人様につき1コースと限らせていただきます。

内 容 … 継続的な運動習慣を促すことを目的に臨時の教室を実施します。

持ち物 … 運動できる服装、室内用シューズ、飲み物、タオル、バスタオルまたはヨガマット

< 教室へ参加される皆様へ >

※服装は汗の吸収が良く伸縮性のあるものを着用しましょう。ジーンズ素材やベルトで締めるズボンなどは運動に適しません。

※教室を開催するフロアには、ビンや缶に入った飲み物の持ち込みはできません。蓋付のものをご用意ください。

※全ての教室は、医師から運動を許可されている健康な方が対象です。持病のある方や体調の優れない方は必ず事前に指導者へお申し出ください。

※教室中の事故や怪我であっても次のような場合は参加者の自己責任となる場合がございます。

(持病が起因する場合、指導内容に関連しない場合、申告が1ヶ月以上経過している場合、災害が原因の場合、腰痛やむち打ち症など医学的他覚所見のない場合、その他指導者の指示に従っていただけなかった場合)

※お支払い頂いた参加費は返金できません。また、参加権利の譲渡もできません。

※教室開始10分以降からの参加はご遠慮ください。準備運動終了後以降からの入室は危険が伴います。

詳しくは総合体育館へ直接お問い合わせください。

< 受領書 >

参加費用を受領いたしました。

領収印

主催 … 武蔵村山市総合体育館 指定管理者 TEL042-520-0082

キリトリ

水曜① ・ 水曜② ・ 金曜① ・ 金曜② (希望の教室に○をつけて下さい)

ふりがな

楽ら登録番号No.

氏名

男 ・ 女

満 歳

入力()

住所 市内在住 ・ 在勤 ・ 在学 ・ 市外

自宅
緊急
連絡先

続柄

上記に相違はありません。この体操教室に参加するにあたり、体調に留意して無理をせず参加します。

※お申込みいただきました個人情報(住所・氏名等)は、教室を指導・運営するために必要な業務及び主催者がおこなう事業内容等の業務の範囲内で使用させていただきます。