

平成 29 年度 総合体育館『^{らく}楽らクラブ』実施要項

この事業は、「いつでも」「どれでも」「誰でも」参加できる初心者向けの教室です。

曜	時間	教室名	場所
月	10:00～11:15	いきいき体操（月）	第一体育室
	10:00～11:00	太極拳	第二体育室
火	10:00～11:15	いきいき体操（火）	第一体育室 1/2 面
	13:00～14:00	昼の汗かきエアロ	第二体育室
水	10:00～11:00	ヨーガ	第二・三体育室
	19:30～20:30	夜の汗かきエアロ	第二体育室
木	10:00～11:00	朝のらくらくエアロ	第一体育室
金	10:00～11:15	いきいき体操（金）	第一体育室
—夏休み限定— 夏のおためし教室 7/27.8/3(木) 10:00～11:00 秋に向けて運動習慣の継続を目的とした教室を実施します。			第二・三体育室 筋肉や関節をほぐしながら全身のバランスを整えて、 日常生活が楽になる事を目的としたプログラムです。

※ 休館日や大会などで休講となる場合があります。開催日は必ず年間予定表をご確認ください。

※ 対象は高校生相当以上の健康なかたです。

（いきいき体操は、おおむね 60 歳以上のかたが対象ですが、体力に自信のないかたも参加は可能です）

【登録について】

- ① 登録料は、一人 200 円（市外 400 円）です。
- ② 登録の有効期限は、平成 30 年 3 月 31 日までです。

【教室に参加する場合】

- ① 参加当日は、券売機でチケット『楽らクラブ』を購入し、登録証と一緒に受付へ渡してください。

※一人 200 円（市外 400 円）です。

（一人、一教室、一回のみ体験参加もできます。ご希望のかたは、当日お申し出てください）

- ② 定員になりましたら、締め切らせていただきます。
- ③ 準備運動終了以降からの入室は危険が伴います。また、参加者皆様のご迷惑となります。そのため、**開始 15 分以降からの参加はできません。**
- ④ 教室終了後は、受付でご自身の登録証を忘れずにお持ち帰りください。

【持ち物】

登録証・運動できる服装・室内用シューズ・飲み物・タオル・用具(スポーツ広場)

- ① 室内シューズは、底が平らな紐靴が適しています。スリッパやバレエシューズでは参加できません。
- ② ヨーガと太極拳は素足で行います。素足に抵抗のあるかたは、なるべく素足に近い物をご用意ください。
- ③ 服装は、汗の吸収が良く伸縮性のあるものをご用意ください。

【注意・お願い】

- ① お子様を連れての参加はご遠慮ください。
- ② 教室には様々な年齢、体力の方が参加します。他人と張り合わずご自身のペースで参加しましょう。
- ③ 全ての教室は、医師から運動を許可されている健康なかたが対象です。持病のあるかたや体調の優れないかたは、必ず事前に指導者へお申し出ください。
- ④ 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ります。予めご了承ください。
(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)