

令和3年度佐久市スポーツ教室 「筋力トレーニング教室」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 開講日
(全10回)

回数	月日	曜日	回数	月日	曜日
1	5月7日	金	6	6月4日	金
2	5月12日	水	7	6月11日	金
3	5月19日	水	8	6月23日	水
4	5月28日	金	9	6月30日	水
5	6月2日	水	10	7月2日	金

3 時間 午前9時30分～11時00分

4 場所 佐久市総合体育館 小体育室・トレーニング室

5 講師 ブルーマリンスポーツクラブ 岩下 一宏 先生

6 参加資格 18歳以上

7 定員 20名

8 参加料 1,500円

9 持ち物 上履き(運動靴)、運動のできる服装、スポーツタオル、ヨガマット(お持ちの方)
汚れてもよいタオルなど(トレーニング器具消毒のため)

10 その他 裏面に、本教室の注意事項を記載しておりますのでご確認ください。

領 収 書

様

金 1,500 円

ただし、令和3年度佐久市スポーツ教室「筋力トレーニング教室」参加料として

領収印

佐久市教育委員会 スポーツ課

「筋力トレーニング教室」参加申込書

住所			
ふりがな			
氏名			
年齢	歳	性別	男 ・ 女
電話番号			
以前本教室に参加したことがある		はい ・ いいえ	

誓約事項

- 新型コロナウイルス感染症予防のため以下の事項を守ってください。
 - 体調が良くない場合や自身に感染が疑われる場合には、自主的に参加を見合わせてください。
 - マスクを持参いただき、スポーツを行っていない際には着用をしてください。
 - こまめな手洗いやアルコールによる手指消毒をしてください。
 - 他の参加者との距離(できる限り2メートル以上)を確保してください。
- 新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、途中であっても教室を中止する場合があります。なおその場合であっても、参加料は返金ができない場合があります。

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。
- 教室開講1週間前に一度申込みを締め切り、定員に達している場合は以下の優先順位で参加者を決定します。
 - 1 市内に住所があり、初めてこの教室に参加する方
 - 2 市内に住所があり、以前この教室に参加したことのある方
 - 3 市外に住所があり、初めてこの教室に参加する方
 - 4 市外に住所があり、以前この教室に参加したことのある方

※定員に達していない場合は、上記にかかわらずご参加いただけます。
- 怪我、事故等の対応については、主催者で加入するスポーツ安全保険((公財)スポーツ安全協会)の範囲内のみとし、その他一切の責任は負いません。保険の詳細は、事務局にお尋ねください。
- 原則、教室開講の1週間前からは、キャンセルによる返金はいたしません。