

令和2年度第1期 笠松スポーツ教室(60歳からの筋トレ)募集要項

- 1 主 催 公益財団法人茨城県体育協会笠松運動公園管理事務所
- 2 内 容 個人の体力レベルに合わせ、筋力トレーニング・有酸素運動・ストレッチなどを行い、健康の維持増進を図ります。心も体もリフレッシュし楽しい時間をすごしましょう。

- 3 開 催 日 毎週火曜日9回(第1期) , 通年29回(第1・2・3期)

期	コース	1	2	3	4	5	6	7	8	9
第1期	火曜日	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7

期	コース	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
第2期	火曜日	9/1	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17
		9/22, 11/3を除く									

期	コース	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
第3期	火曜日	12/15	12/22	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9
		12/29, 1/5, 2/23を除く									

- 4 時 間 11:00~12:00

- 5 場 所 笠松運動公園 山新スイミングアリーナ 多目的室・トレーニングルーム

- 6 対 象 大人(おおよそ60歳以上の男性)※運動に支障のない健康状態の方

- 7 募集定員 15人(定員になり次第締め切ります) ※最少催行人数6人(5人以下の場合には行いません)

- 8 受 講 料 7,200円 / 第1期のみ , 23,200円 / 通年

通年 : 受付時に3期分まとめて申込みを行い、その際、受講料も全納していただきます。
第2・3期の申込みに来る必要はありませんが、途中で参加できなくなった場合の払い戻しはできません。

- 9 保 険 料 1,850円 (65歳以上 1,200円) ※任意加入とします

※スポーツ安全保険に団体で加入します。教室中のけがや往復の交通の際にも適用となりますので加入をお勧めします。笠松スポーツ教室共通で年度内(令和3年3月31日まで)有効です。
※保険料納入後の払い戻しはできません。

- 10 募集期間 (第1期)令和2年4月11日(土)~18日(土) ※受付時間は午前8時30分から午後4時までです。

- 11 申込方法 管理事務所の受付に申込書を持参してください。先着順とし、定員になり次第締め切ります。
受講料・保険料は申し込み時に納入してください(保険料は希望者のみ)。

受講料・保険料納入後の払い戻しはできません。

受付初日は、午前8時30分より笠松運動公園山新スイミングアリーナ2F エントランスにて整理券を配付致します。

整理券は1人1教室(1コース)につき2枚までのお渡しとなりますのでご了承ください。

なお、整理券は受付初日の午後4時まで有効ですので、受付時間内に受講手続きをお願いします。
人数が定員に満たない場合でも追加募集は致しません。

- 12 指 導 者 株式会社ビート

- 13 服 装 動きやすい服装

- 14 携 行 品 飲料水・タオル・室内用シューズ・着替え等

- 15 問 合 せ 笠松運動公園管理事務所

申込み先 〒312-0001 ひたちなか市佐和 2197-28 TEL029-202-0808

裏面につづく >>

- 16 その他 ※個人情報については、笠松スポーツ教室のみに利用致します。
 ※笠松スポーツ教室で撮影した写真は、ホームページ等への掲載や広報活動に利用することがあります。予めご了承ください。
 ※教室受講にあたり、健康上ご不安なことがある場合は、教室初回までに申し出て下さい。

キリトリ ✂

令和2年 4月 日受付

令和2年度笠松スポーツ教室(1期)申込書		受講期間 (該当に○)		第1期のみ 7,200円	
(60歳からの筋トレ)教室				通年 23,200円	
フリガナ	性別	※保険加入(必ずどれかに○)			
氏名	男・女	加入する		加入しない	加入済(令和2年度) 教室名 ()教室
生年月日 昭和・平成 年 月 日 歳		該当に○	高校生以上 1,850円		
住所	〒()			自宅	— —
				携帯	— —

※保険 — 令和3年3月31日まで有効。1回の加入で笠松のすべての教室が保険の対象となります。
 〈同意書〉本教室に参加するにあたり、指導者の指示に従い、健康・安全に留意します。また、万一事故の場合は、自己の責任として、主催者に対して一切の責任は問わないことに同意します。

(氏名) _____