

# ~すっきり体調トレーニング~

## 参加者募集!

インストラクターとマンツーマン(1名) 又はグループ(2名)で受講できるので、 個々のペースで運動できます。

希望に応じた内容で行います。 気軽にお声がけください!

### トレーニング内容

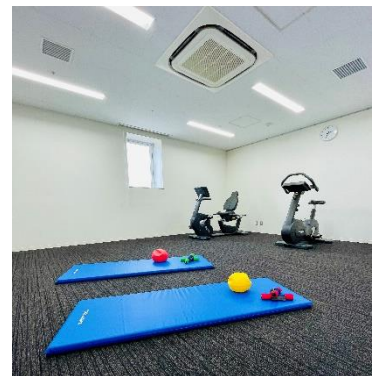
- ・有酸素運動(エアロバイク、ステップ台等)
- ・ダンベル(1.2キロ程度)などを 使用した筋トレ
- ・ストレッチなど



インストラクター 瀧澤 幸子

運動したいけど混んでいるところではやりたくない...

個室でのレッスンなので人目を気にすることなく受講できます。 部屋には窓もあり換気もバッチリ!



### 申込方法

電話、施設窓口  
お一人又はグループでお申し込みください。  
申込回数の制限はありません。

申込期間 4月14日(水)からレッスン当日まで 先着順

対象 16歳以上

受講料金 マンツーマン(1名)3,420円 グループ(2名) 3,760円

(税込み) 受講料に他に施設利用料が必要です。

(一般390円 高校生230円 65歳以上130円)

お支払いはレッスン当日にお願いいたします。(現金のみ)

持ち物 上靴、外靴用袋、水分補給の飲み物、汗拭きタオル、 運動しやすい服装、

膝の痛み緩和、肩こり解消など 希望に応じたトレーニングを行います!

1回完結 各日程1組

下記、スケジュールよりお選びください。

①	4/19(月)	19:00~20:00
②	4/22(木)	13:00~14:00
③	4/23(金)	10:00~11:00
④	4/30(金)	10:00~11:00

### 【受講にあたって】

○ご自分の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めいたします。○教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。○指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合、その後の受講をお断りいたします。○教室内の物品販売や宗教・政治的活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。○自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽日程の変更または中止となる場合があります。また、申込みが定員に満たない場合、開講中止となる場合があります。申込時に記載いただいている連絡先にてご連絡いたします。○担当指導員が病気、ケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にあたる場合があります。○教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。教室申込みの際には、当給付制度を確認のうえお申込みください。○教室を辞めるお申し出があった場合は、主催者の都合による中止を除き、1教室につき500円(開講前含む)を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。なお、返金額は当協会の規定により算出いたします。○指導員や他受講者の連絡先のお問い合わせは、個人情報保護法に基づきお答えできません。○新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、これまで以上に換気や消毒を行う必要があるため、教室終了時間の5分前に運動を終了させていただきます。○新型コロナウイルス感染症における受講者皆さまにご協力いただきたい内容(新型コロナウイルス感染症対策について)を、受付窓口での配布及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ、申込みください。○新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)や北海道コロナ通知システムを積極的にご活用ください。

### 【個人情報の取扱い】

お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認 また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

### 【重要】感染拡大防止の対策について

新型コロナウイルス感染拡大防止の対策を講じた中での開催となります。教室のご受講にあたり、ご理解、ご協力いただきたい事項がございますので、当協会ホームページの掲載内容をご確認いただきますようお願いいたします。



北ガスアリーナ札幌 46

060-0034 札幌市中央区北4条東6丁目2番

011-251-1815



札幌市体育館グループ指定管理者

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します