教室受講のご案内

■日程表

施設名　西健康づくりセンター　011-618-8700

部屋名　3階研修室

教室名　高齢者のための筋トレ8名教室火PM①

曜日　火

時間　13:15～14:15

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30

※主催者の都合により休講となった場合は、別日程で振り替えさせていただく場合がございます。
※自己都合により欠席される場合は、日程の振替制度はございません。

■施設利用料

受講の都度、施設利用料がかかります。

【 中央健康づくりセンター 】 当日券430円 ／ 回数券2,150円

【 西健康づくりセンター 】 当日券430円 ／ 回数券2,150円

【 東健康づくりセンター 】 当日券220円 ／ 回数券1,100円

※健康度測定を受診して減免対象となった方は、無料または1回220円（東センターは110円）となります。
※助成券のご利用に関しては受付までお尋ねください。

■持ち物

ユーザーカード、動きやすい服装、上靴、汗拭き用タオル、飲み物

※飲み物については、自動販売機もございます。

■ロッカー

お荷物などの保管は有料ロッカー（100円/回）をご利用ください。料金は使用後に返却されます。

※貴重品は各自の責任で管理してください。

■ユーザーカード

・施設利用者には「ユーザーカード」を発行します。健康づくりセンターが主催する教室や一般利用の際にご利用いただけます。初めて健康づくりセンターの教室を申込された方は、初回受付時にお渡しいたします。
・入館の受付及び教室受講歴の管理を行いますので、受講時には必ず受付にご提示ください。
・受講時のカード忘れ、紛失等の場合は必ずお知らせください。
・本カード内には、個人情報は含まれていません。

■納入期間について

【受講料】11,500円　健康度測定受診割引9,350円

【支払方法・納入期間】WEB申込：クレジットカード決済またはコンビニ決済　12/15（火）～12/27（日）まで

ハガキ・FAX・施設窓口申込：施設窓口にて現金でお支払いください。　12/16（水）～12/27（日）まで

■受講キャンセルの手続き（返金）
受講料納入後に教室を辞めるお申し出があった場合は、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。手続きについては、直接施設窓口にて所定の用紙に必要事項をご記入・押印のうえ、ご提出ください。

■体調管理
・受講にあたっては、ご自身の健康状態を考慮し、各自の責任においてご受講ください。
・体調が優れない場合（風邪の症状など）は、受講をお控えください。
・受講前の血圧について（＊必ず受講前に血圧の測定を行ってください。）
受講前の血圧が160/100以上の方は施設職員までお知らせください。
＜未治療の方＞
160/100以上の方は受講を控えていただく場合がありますのでご了承ください。
＜治療中の方＞
180/110以上の方は受講を控えていただく場合がありますのでご了承ください。
160～180/100～110の間の方は軽い運動のみ実施となります。
・安全に運動していただくために、中央健康づくりセンターで実施しているメディカルチェックと体力測定を行う「健康度測定」の受診をお勧めいたします。

■その他
・教室開始10分以降の参加は教室の進行や安全面に配慮し、ご遠慮いただいておりますのでご了承ください。
・抽選後「受講可能」となった場合、その権利を他人（家族含む）に譲渡することはできません。
・申込人数が少ない場合は開講中止となる場合があります。
・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。
・自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大防止策などの理由により、急遽日程の変更または中止となる場合があります。
・指導員の病気、怪我等の諸事情により、指導員の変更または代行の指導員が指導にあたることがあります。
・指導員や他受講者の連絡先のお問い合わせには、個人情報保護法に基づきお答えできません。
・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、また私語や大声などで他の方の受講を妨げたり、指導員や他の方への誹謗・中傷等の迷惑行為が見受けられた場合はその後の受講をお断りいたします。
・教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますので、その際は事前にお知らせさせていただきます。
・欠席される際のご連絡は不要ですが、続けて３回以上欠席される場合は、電話等でご連絡ください。
・物品販売や宗教、政治的活動及びマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。
・駐車場の混雑状況によっては駐車できないことがあります。公共交通機関を利用しての来館にご協力をお願いします。
・ご不明な点は施設窓口までお問合せください。

■プライバシーポリシー
お申し込みの際に取得した個人情報は当協会が定めるプライバシーポリシーに基づき当施設が開催する事業に関して使用いたします。なお、取得した個人情報の訂正や削除の希望がある場合は、必ずお知らせください。

■傷害見舞金給付制度
受講者の皆様に安心して教室にご参加いただくため、見舞金の支給等を行う傷害見舞金給付制度を設けております。当制度は参加中の傷害または疾病に対し補償するものです。怪我を負われた際には、速やかに施設職員または指導員にお知らせください。傷害見舞金給付制度の詳細につきましては、施設配布またはホームページに掲載している「一般財団法人札幌市スポーツ協会傷害見舞金給付制度要項」をご確認ください。

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」

札幌市スポーツ協会HP　プライバシーポリシー　傷害見舞金給付制度

協会HPアドレスhttps://www.sapporo-sport.jp/