

楽しく！美しく！歩く

ウォーキング教室

参加者募集

背筋を伸ばして・・・胸を張って・・・がストレスになっていませんか？

最近、背中が丸くなって、脚が上がらなくなってきたと感じることはありませんか？

いつでも、どこでも、手軽にウォーキングと言いますが、そこに落とし穴があります。

歩くだけではなく、歩くために必要なことを知るとこれからのウォーキングが変わります。

<4回コース>

日	時間	場所	内容
12月 7日 (月)	11:15~12:45	第二武道場	写真撮影・2ステップテスト・ストレッチ
12月 8日 (火)	11:30~12:30	アリーナ	自分のあったフォームで歩く
12月 9日 (水)	11:30~12:30	アリーナ	楽しく！美しく！エクササイズウォーク
12月10日 (木)	11:30~12:30	アリーナ	ウォーキングに効果的な体幹トレーニング

場 所 <石巻市総合体育館>

講 師 <田代 由季>

日本健康スポーツ連盟公認フィットネスウォーキングインストラクター

対 象 <石巻圏域の市民>

定 員 <20名> ※先着順

料 金 <いしのまき総合スポーツクラブ会員> 2,500円 (4回分)

<いしのまき総合スポーツクラブ非会員> 3,500円 (4回分・傷害保険加入料含む)

申込開始 <11月12日 (木) 10:00>

申込締切 <12月 2日 (水) 17:00>

申込&お問合せ

裏面の申込用紙に必要事項をご記入の上、参加料を添えて下記石巻市総合体育館まで直接お越し下さい。

特定非営利活動法人石巻市スポーツ協会
いしのまき総合スポーツクラブ (石巻市総合体育館内)
〒986-0832 石巻市泉町三丁目1-63
TEL/FAX 0225-95-8998/0225-95-8999
E-mail jimukyoku@ishinomaki-sports.or.jp
URL <http://www.ishinomaki-sports.or.jp>



<ウォーキング教室 参加申し込み用紙>

<ウォーキング教室に参加される皆様へ>

個人情報が記載された申込用紙につきましては、厳重に保管の上、目的以外の使用と第三者への情報開示や提供は行ないませんが、イベント参加者から感染者が確認された場合、関係する行政機関より情報提供を求められることもありますので、その際は本会より提供させていただくことをご理解の上、ご参加ください。

<新型コロナウイルス感染症対策について>

- 会場へお越しの際はマスク着用にてご来場下さい。
- 受付の際は検温と健康チェックのご記入をお願いいたします。
- 咳、熱、倦怠感などの症状がある場合はご来場をご遠慮下さい。
- 新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、教室が中止となる場合があります。
- お客様におかれましては、こまめな手洗い、手指の消毒を行っていただきますようご協力をお願いいたします。

<注意事項>

- トレーニングウェア、室内用運動靴でご参加下さい。
- 汗拭きタオル、飲み物、マスクをお持ち下さい。
- 主催者側にて傷害保険に加入します。万が一の事故については応急手当のみとさせていただき必要に応じ緊急搬送いたします。尚、お怪我の補償については加入する保険の補償範囲内での対応となりますことをご了承願います。
- 駐車場は石巻市総合体育館駐車場をご利用下さい。
- 本事業の活動写真等を本会ホームページや各報道機関に開示することについて、予めご了承下さいますようお願い致します。
- 地震等の災害が発生いたしましたら落ち着いて係の指示に従い、安全に避難いただきますようお願いいたします。
- お申し込み後、お客様のご都合によりキャンセルの場合は参加料の返金は出来かねますので、何卒ご理解の程、宜しく願い申し上げます。

※上記の内容をご承諾の上、お申し込み下さい。

キ リ ト リ

フリガナ		いしのまき総合スポーツクラブ
氏名	(男・女)	会員 ・ 非会員
生年月日	S ・ H 年 月 日生 (歳)	
住所	〒	
連絡先		
緊急連絡先	(ご本人以外)	(続柄)

○個人情報に関しましては、個人情報保護法に基づき、厳重に保管し、責任を持って管理致します。