

藤枝勤労者体育館 市民健康運動教室 申込書

第 4 期

令和 年 月 日届

フリガナ 名前			S・H 健康 状態	年 月 日	年齢 歳
フリガナ 住所	〒		どちらかに 〇をつけて ください	SNSへの写真投稿 承諾する / 承諾しない 託児申込 有 / 無	
連絡先	固定電話	() —	★緊急連絡先(本人以外)		
	携帯電話	() —	()		

水 曜日	教室名 ポールで背骨を整える	カード番号

どちらかに 〇をつけて ください	別途スポーツ保険に	
	加入する	加入しない

登録日	入金日
・シート	
・日々	
・名簿	

※ 加入する場合は、自費1,200円～1,850円がかかります。
受付にて申込用紙を受け取り、各自で手続きをお願いします。

教室参加承諾 [教室参加案内を了承し、教室へ申し込みいたします。]

◆ 記入もれのないようにお願いします ◆

記入日 令和 年 月 日

★ご署名

★領収書への名前記入をお願いします。



切り取り線

領収書

様

令和 年 月 日

¥ 3,000-

(消費税10%込)

但し 第4期市民健康運動教室受講料

※お釣りの無いようにお願いします。

(税抜価格 ¥ 2,728)

(消費税 ¥ 272)

藤枝市善左衛門66-1

藤枝勤労者体育館
静岡ビル保善株式会社

登録番号 T2080001002960

曜日	番号	教室名	講師	場所	時間	教室内容	日 程									
火	①	ボディメイクピラティス	恵里菜	大会講堂	9：30～10：20	マット上でメリハリボディを目指し、体幹ウエストシェイプアップ。	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10
	②	ズンバ	恵里菜	大会講堂	10：30～11：20	ラテン系の音楽で簡単なダンスを楽しく発汗、発散。	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10
	③	基本のピラティスA	望月	和室	10：30～11：20	体の芯を鍛えるエクササイズ・心も体もリフレッシュ。	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10
	④	初めてエアロ＋ピラティス	山崎	体育館	10：00～11：00	簡単な３０分の有酸素運動と基本のピラティスを行います。	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10
	⑤	午後のゆったりピラティスA	望月	和室	13：30～14：20	体幹中心の筋トレとストレッチを行います。	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10
	⑥	やさしいヨガ	飯田	和室	19：00～19：50	ゆっくりとしたペースで基本的なポーズを呼吸とともにに行います。	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10
水	⑦	ボールで背骨を整える【30分】	熊澤	大会講堂	9：20～9：50	コンディショニングボールに乗って背骨周りの筋肉を整え姿勢改善をします。	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18
	⑧	セルフコンディショニング	熊澤	大会講堂	10：00～10：50	筋肉を頑張らない動きで整えます。骨格の歪みが整い体調改善も促せます。	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18
	⑨	基本のピラティスB	望月	和室	11：15～12：05	体の芯を鍛えるエクササイズ・心も体もリフレッシュ。	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18
	⑩	アロマヨガ	櫻井	和室	13：30～14：20	心地よいアロマ漂う部屋でゆったりヨガ、心身のバランスを整えます。	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18
	⑪	健康はつらつ体操	櫻井	体育館	10：00～10：50	楽しいリズム体操で脳トレ！運動機能低下予防の筋トレ（セラバンド、ボール） 健康寿命を延ばしましょう。	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18
	⑫	バランスボール	熊澤	大会講堂	11：00～11：50	ボールに乗ってバランスエクササイズをし、寝ている筋肉を起こします。	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18
	⑬	トランポウオーク（初心者）	中田	大会講堂	13：30～15：00	運動の苦手な方や足腰が弱くなった方も楽しく歩いて免疫力を高め、バランス感覚や筋力アップをし、心の健康維持・促進を目指します。	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18

変更の可能性ありますので各教室で確認して下さい

曜日	番号	教室名	講師	場所	時間	教室内容	日 程									
木	⑭	ストレッチヨガ	望月	和室	9：30～10：20	簡単なヨガの動きでストレッチ、一日を気持ちよく過ごしましょう。	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12
	⑮	エンジョイエアロ+ピラティス	山崎	体育館	9：20～10：20	30分の有酸素運動とピラティスを行います。	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12
	⑯	初めてのバドミントン1入門編	松本	体育館	9：00～10：30	超初心者を対象とした教室で個別にポイント指導をし基本を身につけます。	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/26	3/5	3/12	3/19
	⑰	初めてのバドミントン2中級編	松本	体育館	10：40～12：10	初心者を対象とした教室でゲームを中心にポイント指導をし基本を身につけます。	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/26	3/5	3/12	3/19
	⑱	午後のゆったりピラティスB	望月	和室	13：30～14：20	体幹中心の筋トレとストレッチを行います。	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12
	⑲	体幹コンディショニング	山崎	和室	10：30～11：20	マットを使いインナーマッスを鍛え、体の姿勢バランスを整える。	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13
金	⑳	安心・安全・椅子体操	望月	和室	9：30～10：20	運動習慣のない人、膝や腰の調子が優れない人でも安心して参加できる椅子に座った体操です。	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13
	㉑	トランポウワーク	八木	体育館	9：30～11：00	バランス感覚の向上メタボの改善、筋力アップ、腰痛肩こりの改善ができます。	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13
	㉒	バランスボールエクササイズ	望月	大会議室	10：30～11：20	ボールを使うことで骨盤調整、平衡感覚、体幹筋を鍛える効果が期待できます。	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13
	㉓	スタイルアップ＆ボディーメンテ	櫻井	和室	13：30～14：20	フォームローラーを使用して筋力アップ、柔軟性を引き出し「コリ」を解消します	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13
	㉔	スローストレッチ	山崎	和室	9:30～10：20	骨盤体操とボールを使った筋トレを行い、部分的引き締めをしています。	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21
	㉕	心身バランスヨガ	村瀬	和室	10：30～11：20	基本的なポーズの後にリラクゼーションを長めにとり心身の回復を図ります。	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21
土	㉖	太極拳	中野	大会議室	10：00～11：30	重心移動を明確にしながらバランスをとり大腿部の筋力アップ、足裏の動きで大脳神経を刺激していきます。	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21

変更の可能性がありますが、各教室で確認して下さい

令和7年度 勤労者体育館市民健康教室参加案内

◆ 受講について

- ・ 講座は、1期、2期、3期、4期の年4回募集します。
- ・ 日程、受講料は講座ごとに定め、広報ふじえだや、当館ホームページ、チラシ、施設掲示物によりお知らせいたします。
- ・ 受講に必要な費用として一部講座では別途費用をいただく場合がございます。
- ・ 講座は募集開始から定員になり次第、申し込みを締め切ります。定員に満たない場合、講座が成立しない場合がございます。
- ・ 講座の見学や体験も可能です、施設受付にお問合わせください。
- ・ お申込み頂いた教室にのみ参加できます。(前後の同じ教室でも変更出来ません)
- ・ 教室開始 15 分前、終了 15 分後までを準備、片付けの時間としますので、それ以外は体育館、会議棟への入室は出来ません。
- ・ 教室開始 15 分後の参加は危険ですのでご遠慮下さい。

◆ 会費について

- ・ 市民健康体操教室は 1 期を 10 回とし、受講料は現金で納入してください。
- ・ 教室受付は初回教室日前までに申込書記入、会費納入をしてください。また一度納入された会費については一切払い戻しできませんのでご了承ください。

◆ 傷害保険について

- ・ 教室参加時、教室時間内に発生した事故等による損害保険の限度額は、死亡（5,000,000 円）、入院日額（4,000 円）通院日額（2,000 円）となります。この額を超える補償はございません。

以下のような場合には保険の対象外となる事がありますので予めご了承ください。

1. 教室活動時間外に発生した事故や怪我
2. 指導者の注意・指示に従わず行動した場合の怪我や事故
3. 教室終了後、一定期間を経過してから発生した事象で、教室活動との関連が確認できないもの
4. 今期の教室参加以前に発症していた病気や怪我またはそれらが原因で教室中に発生した事故、怪我、もしくは症状が悪化した場合

※ ご自身の体調に十分ご留意のうえ、安全に参加くださいますようお願いいたします。なお、体調不安や持病等がある方は、事前に医師に相談の上お申し込み下さい。

◆ 教室日程の休講・中止について

- ・ 教室日程表をご確認ください。施設、講師、天候、インフルエンザ、コロナウィルス等の感染症予防などの理由で日程を変更する場合があります。天災等の原因で参加者の安全を確保できない場合や、十分なサービスを提供出来ない場合、予告なく休講とさせていただきますのでご了承下さい。その他、国による緊急事態宣言及び、まん延防止重点措置など藤枝市としての対応など、社会情勢を考慮し、実施できないこともあります。ホームページのお知らせ欄に掲載します。
- ・ 受講者の自己都合での欠席の場合は振替や返金は致しません。

◆ その他

- ・ 万一の災害に備え、非常口や避難経路などはあらかじめご確認ください。
- ・ 講座終了後は片付け、清掃を済ませ、速やかに退室してください。
- ・ 教室を欠席される場合は、欠席連絡をお願い致します。
- ・ どなたでも気軽に参加して頂ける市民健康体操教室として開催している為、発表会参加、ユニフォームを揃えるなどの行為はご遠慮下さい。(発表会参加、大会参加等の場合は事務所へご連絡下さい。)
- ・ マット使用の教室はマット持参、教室備品を使用の際は使用後、各自で消毒をお願いします。
- ・ バドミントンラケットの貸出しは教室期間中の貸出しで、借用書の提出が必要です。

上記参加案内を確認の上、申込書の署名欄に御署名をお願いいたします。