

コアピラティス 体験教室

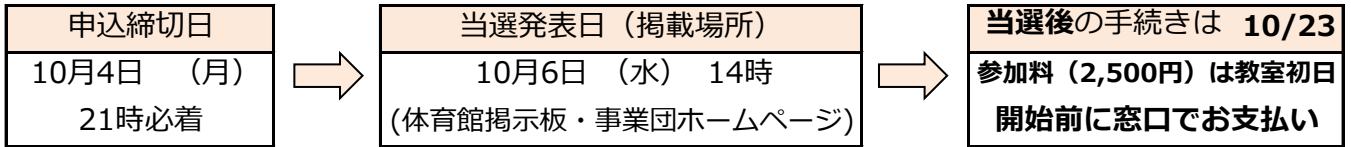
運動強度
★★★★☆

ウォーミングアップやストレッチを行った後、様々なポーズを取り体の中心部分を動かしていきます。あまり難しいエクササイズは行いませんのではじめての方でも安心して参加することができます♪
たくさんのご応募お待ちしております！※会議室（下履きエリア）で開催となります。※

開催期間	10月23日～11月13日 毎週土曜日 全4回
時間	19:15～20:45
場所	高知市総合体育館（会議室）
対象	運動可能な20歳以上の方
参加料	1人2,500円（税込・傷害保険料含む）
定員	12名（申込者多数の場合は抽選）
服装・持ち物	運動のできる服装・タオル・ヨガマット・着替え・水分・マスク等 ※運動時以外のマスクの着用をお願いします。 ※ヨガマットの貸出をいたしますが、お持ちの方はご持参ください。
講師	STOTT PILATESインストラクター 賀部 綾子



申込方法 (①又は②)	①申込用紙に必要事項を記入し、管理事務所へ提出してください。 ※当選発表日に1階掲示板とホームページに当選者の申込番号を掲載いたします。 ②往復ハガキに教室名・住所・氏名・生年月日・性別・電話番号・ヨガマットの有無・運動をするうえで日頃気になる体調を記入し、下記住所へ郵送してください。 ※締切後、返信ハガキにて結果をお知らせいたします。
申込場所	高知市総合体育館又は、くろしおアリーナ



申込番号

※確認の際に必要となりますので、お控えください。

(公財)高知市スポーツ振興事業団
〒780-8031 高知市大原町158
「コアピラティス体験教室」
TEL 088-833-4061

----- 切り取らずに窓口へ ----- 切り取らずに窓口へ -----

太枠内を記入してください。 「コアピラティス体験教室」申込用紙

事務局記入欄	申込番号	受付日（ / ）・受付者（ ）
(ふりがな)		運動するうえで日頃気になる体調がありましたらご記入ください。 (当日の体調は改めて当日お伺いします)
氏名	(男・女)	
住所		例) 高血圧・高脂血症・腰痛・不眠など、気になることがありましたらご記入ください。
生年月日	昭和・平成 年 月 日 (才)	
電話番号		ヨガマットの有無 持参する・貸出希望

【注意事項】

- 健康状態に不安のある方は、あらかじめ医師の診断を受けてからお申し込みください。
- 当選後、受講者の交代はできません。
- 成人対象の教室・事業について、お子様を連れての受講はご遠慮ください。
- 定員に対して申込者が少ない教室・事業は、開催を中止する場合があります。
- 教室・事業へお申し込み後、参加を辞退される場合は、早急にご連絡ください。
- 台風や災害、講師の体調不良等により休講となる場合があります。
- 一度納入いただきました受講料は、原則返金できません。
- 駐車場は、教室受講者以外の方との共用になりますので、混雑時には駐車場がご利用いただけない場合があります。事前に各駐車場の場所をご確認いただき、駐車場以外の場所へは駐車しないでください。
- 受講中の怪我については、応急処置を行い、事業団が加入している『傷害保険』の補償範囲内で対応いたします。体調や安全に十分配慮し、ご参加ください。事業団が加入している『傷害保険』は、入院日額4,000円・通院日額1,500円、その他、死亡・後遺障害、熱中症危険補償、往復途上傷害危険補償が対象となります。

【新型コロナウイルス感染予防対策】

感染防止のために次の項目を遵守するとともに、講師または施設スタッフの指示に従ってください。

- 教室参加時、みなさまに実施して頂きたい項目
 - ・マスクの持参（運動時以外はマスクを着用）
 - ・こまめな手洗い・アルコール等による手指消毒の実施
 - ・健康チェックシート記入（当日に発熱がある場合、参加自粛をお願いします）
 - ・他の参加者、講師、施設スタッフとの距離の確保(できるだけ2m以上)
 - ・大きな声での会話の自粛
 - ・教室終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合、体育館への連絡
- 自主的に教室参加を見合わせていただきたい項目
 - ・教室当日体調がよくない場合（発熱・咳・咽頭炎などの症状がある場合）
 - ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる場合
 - ・過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

みなさまに安心・安全に使用して頂くために、施設が実施している感染対策

- ・施設スタッフのマスク着用、こまめな手指消毒の実施
- ・受付カーテンの設置、金銭受け渡し時のトレイ使用
- ・事業開催前後の会場の換気・消毒、備品消毒の実施

- 教室・施設の案内や当選番号発表は、右のQRコードから確認することができます。

