



1回体験教室

1月以降に開催される教室の1回体験版です。お試しで参加しませんか♪

水中 エアロビクス

12月14日(火)

19:30～20:30

水中で行う有酸素運動は、膝・腰にかかる負担が少なく、継続すれば体力アップの効果も期待できます！

★★★☆☆

高知市総合体育館 25mプール

16名 (先着順)

水着・水泳帽子・タオル・飲み物等

宮脇 由美

日本健康体操連盟 運動指導士

日 程

時 間

内 容

運動強度

会 場

定 員

準 備 物

講 師

ゆったり ベリーダンス

12月16日(木)

14:30～15:30

独特の音楽に合わせて骨盤や胸回りを意識して動かすことで、柔軟性の向上や体幹の強化にも繋がります♪

★★☆☆☆

高知市総合体育館 プレイルーム

21名 (先着順)

運動のできる服装・タオル・飲み物等

中川 知香

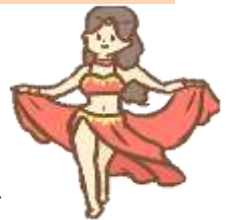
ベルアラビベリーダンス主宰

対象：運動可能な20歳以上

参加料：1クラス500円 (税込・傷害保険料含)

申込：令和3年11月5日(金) 9時より先着順にて申込開始

※窓口又は電話にて受付。参加料は当日支払。



健康パスポート
シール配布事業

お 問 合 せ

(公財) 高知市スポーツ振興事業団

高知市総合運動場

〒780-8031 高知市大原町158

TEL : 088-833-4061 ・ FAX : 088-833-4124

新型コロナウイルス感染予防対策として【当日の体温及び健康チェックシート記入・運動時以外のマスク着用・手洗い/消毒・参加者同士の間隔の確保】などにご協力いただきます。

【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。

