

1回体験教室

お試し体験してみませんか♪お申し込みをお待ちしております。



HIIT THE BEAT -ヒートザビート-

11月9日(木)

19:30～20:30



ファンクショナルトレーニング・HIITトレーニング
にMUSICを取り入れたドイツ発祥の最先端
フィットネスエクササイズで脂肪燃焼!

★★★★☆

くろしおアリーナ 大会運営室

12名(先着順)

運動のできる服・室内シューズ・タオル・飲み物

西野 風人

HIIT THE BEAT Level.2 Trainer

令和5年10月6日(金)14時開始

日 程

時 間

内 容

運動強度

会 場

定 員

準 備 物

講 師

申込開始
(先着順)

ゆったり ベリーダンス

12月14日(木)

14:30～15:30



ベリーダンス特有の動きを楽しみながら
腹部・胸部を中心にエクササイズ♪
体の歪みやコリ解消にも効果があります。

★★☆☆☆

高知市総合体育館 プレイルーム

25名(先着順)

運動のできる服・タオル・飲み物

中川 知香

ベルアラビベリーダンス主宰

令和5年11月6日(月)14時開始



～ その他 ～

対象・・・運動可能な18歳以上

参加料・・・1クラス500円(税込・傷害保険料含)

申込方法・・・窓口又は電話にて受付(参加料は当日支払)



高知市健康スポーツ
ポイント取得可能♪

お
問
合
せ

(公財) 高知市スポーツ振興事業団

・高知市総合体育館 〒780-8031高知市大原町158 TEL:088-833-4061/FAX:088-833-4124

・くろしおアリーナ 〒781-8125高知市五台山1736-1 TEL:088-878-1150/FAX:088-878-1152

～申込確認事項～

1 注意事項



教室情報や当選番号
が確認できます♪

- 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。

2 基本的感染対策について

- 人との距離が保てず、接近した会話をする場合はマスクの着用をお勧めします。
- 受付や会場入り口に検温器及び消毒液を設置いたしますので、必要な方はご利用ください。
(健康チェックシートへの体温記入や健康状態の確認は終了いたします。)
- 施設スタッフのマスク着用・手指消毒・屋内受付カーテンの設置は引き続き実施します。

3 個人情報の取り扱いについて

- ご記入いただく個人情報は、個人情報保護法及び公益財団法人高知市スポーツ振興事業団個人情報保護規定に則り適正に取り扱います。
- 取得した個人情報は、申請内容確認及び開催内容反映に利用し、お客様のご承諾なく他の目的に利用しません。
- 取得した個人情報は、緊急時、お客様の事前承諾を得た場合、又は業務委託先に対してお客様に明示した利用目的の達成のために必要な範囲で個人情報等の取扱いを委託する場合、あるいは法令の定めにより提供を求められた場合を除き、第三者への提供、又は取り扱いを委託することはありません。
- 当グループは、個人情報等の開示、訂正、削除及び利用停止の求めがあった場合には、お客様ご本人であることを確認のうえ、速やかに対応いたします。但し、事業運営及び目的に著しい影響を与える可能性があると当グループが判断した場合には、これに応じることができない場合があります。