

寒い冬こそ、動いてぽかぽか

身体いきいき 短期運動サロン

自宅でも一人できる運動の実践と紹介をします。
プール利用休止期間中の運動の機会にぜひ

日程 2025年**12**月 月曜日：1. 8. 15日
木曜日：4. 11. 18日

時間 10:30～11:30

講師

場所 巣鴨スポーツセンター 会議室B

(公財)日本スポーツクラブ協会 理事
板橋雅子 先生

対象 18歳以上
どなたでも **定員** 40名
要申込/先着順



3回コース…¥7,000円 6回コース…¥9,000円
開催日程のうち、好きな日にご参加いただけます。



お申込みは裏面をご確認ください。

-ご参加の流れ・注意事項とお願い-

【体調チェック】

ご家庭で体調をご確認のうえ、発熱や不調がある場合は参加をご遠慮ください。

【服装について】

動きやすい服装をご用意ください。

【お着替えについて】

運動できる服装でご自宅からお越しください。靴は土足のままで結構です。

(スポーツクラブ会員の方は、利用時間内であれば会員ロッカーのご利用も可能ですがそれ以外の方は、ロッカーがご利用いただけません。)

【集合場所】

巣鴨スポーツセンター本館4階B会議室へ直接お越しください。

【注意事項とお願い】

館内での撮影(動画・写真など)は禁止です。飲み物の持ち込みは可、食べ物は不可とします。

【傷害保険】

ご参加の方は傷害保険に加入いたします。

万が一運動教室中にお怪我された場合は至急ご連絡ください。

【その他】

災害や講師の急な体調不良などにより開催が困難な場合は、岩月里江子先生(パーソナルトレーナー)が代行いたします。

ご連絡は当会HPにてお知らせいたします。

-お申込み-

- ・ **会員の方は、本館1階総合受付の自動精算機にて、ご入金ください。(ご入金をもってお申し込み完了です)**
- ・ **一般の方は、下の部分を切り離し、申込書を総合受付へご提出のうえ、参加初日に料金をご入金ください。**

お申込み期間…11/4(火)～11/27(木)

✂切り取り線

2025年12月身体いきいき短期運動サロン

一般の方向け申込書

※下記の必要事項をご記入の上、総合受付へご提出ください。

フリガナ							
お名前							
生年月日	西暦	年	月	日	年齢	歳	性別
コース	3回コース ・ 6回コース						