

トレーニングマシン入門教室

トレーニングマシンのご利用については、入門教室を受講していただいた方に使用許可証を発行します。許可証発行後は営業時間内で自由にお使いいただけますので、下記によりお申し込みください。

- 開催日時 毎月3～4回 午前の部 10:30～12:00 午後の部 19:30～21:00
窓口に設置してあるトレーニングカレンダーや協会HPでご確認ください。
- 開催場所 須賀川アリーナ内トレーニングルーム
- 対象 15歳以上の方(中学生を除く)
インストラクターが常駐していないため自己責任で利用できる方に限ります。
安全面や公共性を考え、利用を禁止させていただく場合もあります。
- 教室内容 オリエンテーション(利用上の注意、事務手続きなど)
トレーニング機器の使用法の説明
- 定員 1回の教室あたり20名(定員になり次第締切ります)
- 受講料 400円(資料および保険料等) ただし、保険は教室1回のみ
- 持参物 申込用紙(お客様控え)・上履き(スリッパ等不可)・運動に適した服装(ジャージ等)
タオル・飲み物(蓋付の飲み物に限る)
上履き(運動靴)のない方は受講できません。 マスクをご持参ください。
- その他
申込後のキャンセルは受講料をお返しできませんので、ご注意ください。
受講日の1週間前までは日程変更をお受けします。
出席確認が必要になりますので教室開始の10分前までにはお越しください。
なお、開始時刻に遅れた場合は受講できません。
受講者以外(お子様や保護者)の入場はできません。
手荷物や貴重品がある場合は更衣室内にあるロッカーをご利用ください。
紛失した場合は自己責任になります。
駐車場が混雑している際は、トレーニング専用駐車場をご利用ください。(裏面地図参照)
ロープを張って確保していますので、ご利用の際はご自身で開閉をお願いします。
- 申込方法 申込書に必要事項を記入し、受講料を添えて須賀川アリーナまで教室開催日の1週間前までにお申し込みください。
定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。
- お問合せ (公財)須賀川市スポーツ振興協会(須賀川アリーナ内)
0248-76-8111 <http://www.sukagawa-sports.or.jp>
火～日曜日...9:00～21:00
休館日...月曜日(祝日の場合は翌火曜日)

受講日： 月 日() : ~ :

領収印

登録番号

記入不要

受付

年

月

日

教室受講前の確認事項

以下の設問に教えてください。

現在、治療中の病気やケガはありますか？ (はい いいえ)

不整脈やてんかん等(息苦しくなる、意識を失う等)に関する医師の診断を受けたことがありますか？ (はい いいえ)

医師からの運動制限がありますか？ (はい いいえ)
～に『はい』と答えた方は医師等に必ずご相談ください。

当トレーニングルームはスタッフが常駐しておりません。利用マナーを守り、自己の体調に合わせてご利用いただけますか？ (はい いいえ)

トレーニングマシン入門教室申込書

太枠内を必ずご記入ください。

受講日	月 日()	高校 1年・2年・3年	一般
ふりがな		性別	男・女
氏名		住所	〒□□□-□□□□
自宅	()		
携帯	()	生年月日	昭・平 年 月 日 満 歳

1 丁寧に記入してください。 2 個人情報を適切に扱い、これに関するもの以外には使用しません。

入門教室実施日にインストラクターに相談したいことがあればご記入ください。

【