

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 **①土・日の部 10:30～12:00** **②平日の部 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 すかがわ「だんぼっち」「ダンボ・ウル」アリーナ
(円谷幸吉メモリアルアリーナ)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 ① オリエンテーション(利用上の注意、事務手続きなど)
② トレーニング機器の使用方法的説明
- 定員 1回の教室あたり20名(定員になり次第締切り。)※ただし、申込者が最少人数(3名)に達しないときは、受講日を変更していただく場合があります。
- 受講料 **500円**(資料および保険料等)※ただし、保険適用は入門教室受講日のみ
- 持参物 申込用紙(お客様控え)・上履き(運動靴)・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) ※マスクは各自の判断でご持参ください。

※上履き(運動靴)のない方は受講できません。

- その他
 - ① 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週間前までの日程変更は、1回のみお受けします。
 - ② 出席確認が必要になりますので教室開始の **5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。
 - ③ 受講者以外(お子様や保護者)の入場はできません。
 - ④ 手荷物や貴重品がある場合は更衣室内にある**硬貨返却コインロッカー**をご利用ください。
紛失した場合は自己責任になります。
 - ⑤ 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)
- 申込方法 申込書に必要事項を記入し、教室開催日の1週間前までに受講料を添えて
円谷幸吉メモリアルアリーナへ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。

- お問い合わせ (公財)須賀川市スポーツ振興協会(すかがわ「だんぼっち」「ダンボ・ウル」アリーナ)
Tel0248-76-8111 <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)

領収印

受講日： 月 日 () : ~ :

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。

- ① 現在、治療中の病気やケガはありますか？ (はい いいえ)
- ② 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)
- ③ 医師からの運動制限がありますか？ (はい いいえ)
※①～③に『はい』と答えた方は医師等に必ずご相談ください。
- ④ 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Tel	()		
携帯Tel	()	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。

【 _____ 】