

# ストレッチ&筋トレ教室

ご自宅でも続けやすい  
ストレッチと筋カトレーニングを行う教室です

**R6年度 第3期  
(10月～12月開催)**

## ストレッチ&筋トレ教室

申込締切：9月25日(水) 結果通知：(締切後1週間以内を予定)

場 所	松山市総合コミュニティセンター体育館1階 会議室※
時 間	右表のとおり
定 員	各コース 20名 (応募多数の場合は抽選、少数の場合は中止になることがあります。)
準 備 物	運動ができる服装、タオル、飲み物、上靴、マット(貸出用あります)
対 象	18歳以上で運動しても健康上問題のない方
料 金	受講料 A、B、C、D、Eの 各コース 4,800円 F、Gの 各コース 3,000円 (初回受講日にお支払いください、返金には応じかねます)
申込方法 (1人1コース)	・カルスポねっと (右記の二次元コード) ・直接来館、またはハガキでお申込みください。

水曜日 開催 全8回				
Aコース 13:15～14:15 岩田先生				
Bコース 14:30～15:30 上田先生				
10月	9日	16日	23日	30日
11月	6日	13日	20日	27日
木曜日 開催 全8回				
Cコース 10:30～11:30 生田先生				
10月	10日	17日	24日	31日
11月	7日	14日	21日	28日
金曜日 開催 全8回				
Dコース 13:00～14:00 岩崎先生				
Eコース 14:30～15:30 岩崎先生				
10月	11日	18日	25日	
11月	1日	8日	15日	29日
12月	6日			
土曜日 開催 全5回				
Fコース 9:30～10:30 西野先生				
Gコース 11:00～12:00 西野先生				
10月	19日			
11月	9日	30日		
12月	7日	14日※		

※12月14日(土)第5回目は、体育館地下1階 サブアリーナで行います。

裏面の記載についてもお覧いただき、同意の上お申込みください。

松山市総合コミュニティセンター体育館  
〒790-0012 松山市湊町7丁目5番地  
☎ 089-943-8188



## 【受講開始まで】

- ・体調を整えましょう。体調が悪くなったり、都合で受講できなくなったら、早めにコミュニティセンター体育館までご連絡ください。
- ・受講までに健康上ご心配のある方は医療機関を受診されることをお勧めします。

## 【受講当日】

- ・体育館1階受付で教室名とお名前を言ってください。
- ・受講料は初回にお支払いください。受講途中での返金は応じかねます。  
(体調不良などでお休みされた際には、2回目以降でのお支払いをお願いします。)
- ・体育館受付前と温水プール受付前に貴重品専用ロッカー(100円リターン式)がございます。更衣室は地下1階と体育館2階にあります。更衣室内ロッカーは有料(50円)となります。

## 【安心して受講いただくために】

- ・教室へはご自身の健康状態に問題がないことを確認のうえご参加ください。
- ・教室中に事故(怪我等)が発生した場合には応急処置(応急手当・救急要請)は職員が行いますが、その後の処置につきましてはご自身でお願いいたします。  
(教室中での怪我の補償については、次の通りです。  
財団加入保険:死亡・後遺障害/300万円、入院/1日3,000円、通院/1日2,000円)
- ・熱中症予防のため教室前から水分補給を行い、教室中もこまめな水分補給を心がけてください。  
変調を感じたり、具合が悪い時には、無理をされず、休憩・休止などをしてください。
- ・悪天候の場合や新型コロナウイルスなどの感染状況によって、教室を中止(延期)する場合があります。中止などに関するお知らせは教室開始の2時間前にはホームページ(※1)に掲載いたします。

※1 松山市文化・スポーツ振興財団ホームページ  
(URLと二次元バーコード) <http://www.cul-spo.or.jp/>



## 【その他】

- ・ご提出いただきました申込書(個人情報)については、適切に管理し、教室実施に必要な諸連絡、当財団主催事業の案内以外には一切使用いたしません。
- ・主催者(公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団)にて写真撮影を行い、広報として情報誌・ホームページ等に掲載(※2)する場合があります。また報道機関や主催者の許可した業者が撮影を行い、テレビ放映や新聞・雑誌・インターネット等に掲載される場合もあります。予めご了承下さい。
- ・会場の都合等で急遽日程が変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

※2 カルスポ SNS情報発信  
(二次元バーコード)  
カルスポトレナーズBLOG  
Instagram  
Facebook



スマホやパソコンで24時間365日

# カンタン申込

カルスポねっと

教室申込がとっても便利な

Web申込システムを導入しました。

夜寝る前や外出先など、いつでもどこでも申込ができ、  
八万キや切手、電話代も節約できます。是非、ご登録いただきご活用ください。



<https://www.cul-spo.or.jp/login/>

## ● Sport in life プロジェクト

公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団は、スポーツ庁が推進するプロジェクト「Sport in Life」への参画を認定されました。「Sport in Life」とは、「一人ひとりが自然とスポーツを楽しみ、そしてスポーツを通じて健康になったり、毎日をいきいきと過ごせるようになり、そんな一人ひとりの活力ある生活を少しでも後押しさせていただきたい」という思いでスポーツ庁が推進し、自治体・スポーツ団体・経済団体・企業などが一体となり、2020東京大会のレガシーとして国民のスポーツ参画を促進するためのプロジェクトです。当財団では本プロジェクトのシンボルであるロゴマークのもと、市民の皆様の健康維持・増進のため、そして元気で生きがいを持って暮らせる街作りのために、スポーツ庁や関係団体と共に「Sport in Life」を促進して参ります。