

アクアエアロビクス教室

R6年度 第3期
(1月～3月開催)

アクアエアロビクス教室

申込締切: 12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 温水プール |
| 時 間 | 右表のとおり |
| 定 員 | 15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 | 水着、タオル、飲料水、 キャップ (キャップはご用意しておりますが、お持ちの方はご持参願います) |
| 対 象 | 18歳以上で運動しても健康上問題のない方 (健康上ご心配のある方は医療機関へご相談ください) |
| 受講料など | 2,400円及び 施設使用料: 1回250円 (1時間分) (受講料は、初回受講日にお支払いください。返金に応じかねます) |
| 申込方法 | カルスポねっと (右記の二次元バーコードからアクセスできます) 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

13:00～13:45 生田先生

| | | | | |
|----|-----|-----|-----|-----|
| 1月 | 22日 | 29日 | | |
| 2月 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 |
| 3月 | 5日 | 12日 | | |

水の浮力により腰や膝などの関節への負担が減った状態で行うエアロビクスです。水の抵抗を受けながら音楽に合わせて行う運動は、余分な体脂肪を減らす効果も期待でき、生活習慣病の予防・改善にも役立つと考えられます。



裏面の記載についてもご覧いただき、同意のうえお申込みください。

問
合
先

松山市総合コミュニティセンター体育館
〒790-0012 松山市湊町七丁目5番地
☎ 089-943-8188



CULSPO
MATSUYAMA CULTURE & SPORTS

公益財団法人
松山市文化・スポーツ振興財団

【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】

- ・温水プール事務所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。)
- ・施設使用料として、250円(1時間分)を現金、または共通利用券(1,000円で1,100円分のチケット)でお支払いください。
- ・ロッカーは、体育館1階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、温水プールの更衣室内にはロッカー(50円リターン式)がございます。
- ・更衣室内のシャワールームはご自由にお使いください。ドライヤーはプール受付にて貸し出し(無料)しております。
- ・お帰りの際は、受付スタッフへ入場時にお渡ししたプール入場券をお渡しください。また1時間を超えるご利用(教室参加を含む)は超過料金(1時間につき200円)を併せてお支払いください。

【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。予めご了承ください。
- ・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。予めご了承ください。

※2 カルスポ SNS情報発信
(二次元バーコード)
カルスポトレーナズBLOG
Instagram
Facebook



スマホやパソコンで24時間365日
カンタン申込
カルスポネット

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。

健康前や外出先など、いつでもどこでも申込ができ、
印刷済みの申込書も郵送も可能です。是非、ご登録いた
だきご利用ください。

<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」という想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。