

## 令和2年度 サーキットトレーニング教室 開催要項

- 1 目的 有酸素トレーニングと筋肉トレーニングを交互に行い、心肺機能の向上と筋力アップを目的としたトレーニング法により健康維持・増進を図ります。
- 2 主催 一般財団法人三沢市体育協会
- 3 日時 令和2年11月19日・26日、12月3日・10日 毎週木曜日  
午後6時30分から午後8時まで
- 4 会場 三沢市国際交流スポーツセンター サブアリーナ
- 5 対象 18歳以上（高校生を除く）
- 6 定員 20名（先着順） ※定員になり次第募集終了となります。
- 7 参加料 1,500円（保険の加入は主催者で行います。）
- 8 申込期間 令和2年10月1日（木）から11月16日（月）まで
- 9 申込方法 令和2年11月16日（月）までに、申込用紙に必要事項を記入して参加料と一緒に三沢市国際交流スポーツセンター窓口までお申し込みください。  
(1) 必要事項 …氏名、性別、住所、電話番号  
(2) 申込用紙 …三沢市国際交流スポーツセンター窓口に用意しています。ホームページからもダウンロードできます。
- 10 持ち物 ヨガマット(※)、室内シューズ、タオル、飲み物  
※ヨガマットを持っていない方には、主催者側でヨガマットを貸出いたしますが、数に限りがあります。
- 11 注意事項 ・運動時以外は、原則マスク着用となります。  
・感染防止のため更衣室やシャワー室が使用できませんので、あらかじめ運動しやすい格好でご参加お願いいたします。

※ 以下の事項に該当する場合は、参加を見合わせてください。

ア 体調がよくない場合(例:発熱、咳、咽頭痛などの症状がある場合)

イ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

ウ 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

## 12 問 合 先

三沢市国際交流スポーツセンター

住 所：〒033-0151 三沢市南山一丁目138番地2号

電 話：0176-51-4466

F A X：0176-51-0212

電子メール：qqgg3aw9k@vega.ocn.ne.jp

ホームページ：<http://www.misawa-spokyo.or.jp>

### 【個人情報保護について】

参加申込に際してご提出いただく個人情報の管理は（一財）三沢市体育協会が行います。また、個人情報は保険会社に提出する名簿の作成、参加者との連絡調整に使用します。事業開催中、教室の様子を撮影する場合があります。写真の肖像権については、（一財）三沢市体育協会に帰属します。写真は広報活動等の目的で協会ホームページ等に掲載することがあります。あらかじめご了承下さいますようお願いいたします。