

サーキットトレーニング教室 Vol.1 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、体組成計を活用し体重・筋肉量の増減を実感してもらう。
- 2 主催 一般財団法人三沢市体育協会
- 3 日時 令和3年9月8日・15日・22日・29日 水曜日 全4回
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
- 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 2,000円（保険の加入は主催者で行います。）
- 8 申込期間 令和3年8月1日（日）～8月31日（火）
- 9 申込方法 申込用紙に必要事項を記入の上、三沢市国際交流スポーツセンター窓口又は、電子メールにてお申し込み下さい。
※電話での申し込みはできません。
受講料は、9月8日受付の際、徴収いたします。
- (1) 必要事項…氏名、性別、住所、連絡先
(2) 申込用紙…ホームページからダウンロード又は、スポーツセンター窓口に用意しています。
- 10 持ち物 室内シューズ、ストレッチマット、汗拭きタオル、飲み物
※ストレッチマットを持っていない方は、主催側で貸出しますが数に限りがあります。
- 11 注意事項
- ・運動時も原則マスク着用となりますので、通気性の良いマスク着用するようお願いいたします。
 - ・コロナ対策のため、2階更衣室、シャワー室が使用できませんので、予め運動しやすい格好でのご参加をお願いいたします。

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（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 2週間以内に県境をまたぐ移動がある場合

1 2 問合せ先 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
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。