

令和4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・増進を図る。
 - 2 主催 一般財団法人三沢市スポーツ協会
 - 3 日時 令和4年11月2日・16日・23日・30日
毎週水曜日 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 多目的運動室
 - 5 対象 18歳以上 ※高校生は除く
 - 6 定員 15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 講師 山本 直子氏（フリーエアロビクスインストラクター）
 - 9 申込期間 令和4年10月1日（土）～10月26日（水）
 - 10 申込方法 電話または三沢市国際交流スポーツセンター窓口、電子メールでお申し込み下さい。
参加料は1回目の時に徴収します。
（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を用意しています。
 - 11 持ち物 室内シューズ、ヨガマット、タオル、飲み物
※ヨガマットを持っていない方は、主催側でヨガマットを貸出しますが数に限りがあります。
 - 12 注意事項 ・運動以外は、原則マスク着用となります。
- 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
- 13 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：misawa-spokyo@orion.ocn.ne

令和4年度

サーキットトレーニング教室参加申込用紙

下記太線内の必要事項にご記入お願いいたします。

1	フリ 氏 ガナ 名	
2	性 別	女 ・ 男
3	住 所	
4	電話番号	

※申込用紙に必要事項を記入の上、10月26日(水)までに三沢市国際交流スポーツセンター窓口でお申し込みください。

個人情報保護について

参加申込に際してご提供いただく個人情報の管理は、(一財)三沢市スポーツ協会が行います。

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)三沢市スポーツ協会に帰属します。

写真は、広報活動等の目的で協会ホームページ上等に掲載することがありますので、あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。