

サーキットトレーニング教室

日時 令和5年9月6・13・20・27日 毎週水曜日

18:30~20:00

場所 国際交流スポーツセンター 多目的運動室

講師 山本 直子 氏 （日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター
シニアソロジー普及会認定インストラクター）

受講料 全4回 1,500円(保険料込)

※受講料は9月6日に徴収します

持ち物 内ばき、汗ふきタオル、ヨガマット

※ヨガマットは貸出も出来ますが、数に限りがあります。

希望の方は申込時にお伝え下さい。

募集 令和5年8月1日(火)~31日(木)

先着15名(定員になり次第締切)

電話または国際交流スポーツセンター窓口、電子メールで申し込み下さい。申込用紙はホームページからダウンロードまたは国際交流スポーツセンター窓口にあります。

※電子メールで申し込みされる方は、氏名(ふりがな)、性別、住所、電話番号、「サーキットトレーニング教室参加希望」と入力して送信して下さい。



初心者歓迎!

問い合わせ

三沢市国際交流スポーツセンター内 一般財団法人 三沢市スポーツ協会

電話 0176-51-4466

電子メール misawa-spokyo@orion.ocn.ne.jp

ホームページ URL <https://misawa-spokyo.or.jp>

サーキットトレーニング教室

日時 令和5年9月6・13・20・27日 毎週水曜日
18:30~20:00

初心者歓迎!

場所 国際交流スポーツセンター 多目的運動室

講師 山本 直子 氏 }
日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター
シニアノロジー普及会認定インストラクター

受講料 全4回 1,500円(保険料込)※受講料は9月6日に徴収します

持ち物 内ばき、汗ふきタオル、ヨガマット

※ヨガマットは貸出も出来ますが数に限りがあります。

希望の方は申込時にお伝え下さい。

募集 令和5年8月1日(火)~31日(木) 先着15名(定員になり次第締切)

電話または国際交流スポーツセンター窓口、電子メールで申し込み下さい。

申込用紙はホームページからダウンロードまたは国際交流スポーツセンター窓口にあります。

※電子メールで申し込みされる方は氏名(ふりがな)、性別、住所、電話番号、「サーキットトレーニング教室参加希望」と入力して送信して下さい。



問い合わせ

三沢市国際交流スポーツセンター内
一般財団法人 三沢市スポーツ協会

電話 0176-51-4466

電子メール misawa-spokyo@orion.ocn.ne.jp

ホームページ URL <https://misawa-spokyo.or.jp>

-----きりとり線-----

サーキットトレーニング教室 申込用紙

ふりがな 氏名		男・女
住所		
電話番号		

締切 8月31日(木)

サーキットトレーニング教室領収書

様

1,500円

受講料として領収しました

令和5年 月 日

一般財団法人 三沢市スポーツ協会

令和5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5年9月6・13・20・27日 毎週水曜日
18:30~20:00
- 4 場所 三沢市国際交流スポーツセンター 多目的運動室
- 5 講師 山本 直子 氏（日本マタニティフィットネス協会インストラクター
シナプソロジー普及会認定インストラクター）
- 6 対象 18歳以上（高校生は除く）
- 7 定員 先着15名（定員になり次第締切）
- 8 受講料 全4回 1,500円（保険料込）
- 9 持ち物 内ばき、汗ふきタオル、ヨガマット
※ヨガマットは貸出も出来ませんが、数に限りがあります。
希望の方は申込時にお伝え下さい。
- 10 募集期間 令和5年8月1日（火）~31日（木）
- 11 申込方法 電話または国際交流スポーツセンター窓口、電子メールで申し込み下さい。
申込用紙はホームページからダウンロードまたは国際交流スポーツセンター
窓口にあります。
※電子メールで申し込みされる方は、氏名（ふりがな）、性別、住所、電話番号、
「サーキットトレーニング教室参加希望」と入力して送信して下さい。
- 12 問い合わせ 三沢市国際交流スポーツセンター内 一般財団法人 三沢市スポーツ協会
電話 0176-51-4466
電子メール misawa-spokyo@orion.ocn.ne
ホームページ URL <https://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。